



TANGGAPAN ORANG TUA/WALI TERHADAP PROSES PEMBELAJARAN RENANG PADA SMA NEGERI 4 KOTA BANDA ACEH TAHUN AJARAN 2014/2015

Ahda, Bustamam, Masri

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh 23111

ABSTRAK

Penelitian yang berjudul: “Tanggapan Orang Tua/Wali Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Renang Pada SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun Ajaran 2014/2015”. Proses pembelajaran renang yang mengikuti kurikulum sekolah SMA Negeri 4 Banda Aceh ini untuk mengetahui bagaimana Tanggapan Orang Tua/Wali Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Renang disekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tanggapan Orang Tua/Wali Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Renang Tahun Ajaran 2014/2015. Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh kelas I yang berjumlah 256 siswa. Penentuan sampel dilakukan secara *Random Sampling*, maka sampel di tetapkan sebanyak 25 orang dengan secara acak. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket atau *kuesioner*. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan perhitungan persentase dan menghitung nilai rata-rata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata yang diperoleh dari jumlah sampel 15 orang responden sebesar 57% dan sisanya berjumlah 10 orang adalah 43% disebut kurang dari setengah. Dengan demikian, Tanggapan Orang Tua/Wali Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Renang Pada SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun Ajaran 2014/2015 berada pada kategori *lebih dari setengah*.

Kata kunci : *tanggapan, orang tua, pembelajaran renang*

PENDAHULUAN

Dalam Kehidupan modern ini, manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga. Baik sebagai tujuan prestasi, menjaga tubuh agar bugar maupun rekreasi. Peningkatan prestasi olahraga dewasa ini cenderung lebih berorientasi pada proses penerapan ilmu dan teknologi olahraga. Hal ini tidak terlepas dari persiapan atlet untuk dapat mencapai prestasi puncak, dan usaha yang dilakukan oleh pelatih dalam merancang suatu program latihan yang tepat dan sistematis.

Setiap program latihan, harus mencapai program latihan dan harus memperhatikan kelengkapan pokok yang meliputi faktor fisik, teknik, taktik dan kejiwaan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Harsono (1988:100) bahwa : Tujuan dan sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada



empat aspek latihan yang harus diperhatikan dan dilatih secara saksama oleh atlet yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental atau kejiwaan.

Untuk Meningkatkan kemampuan pada suatu cabang olahraga, ada beberapa faktor kondisi fisik berperan untuk mencapai prestasi yang optimal. Unsur-unsur kondisi fisik yang dikemukakan Moeloek (1983:2) sebagai berikut: Komponen kesegaran jasmani atau komponen kondisi fisik meliputi: 1) Daya tahan (*Endurance*), 2) Kecepatan (*Speed*), 3) Kekuatan (*Strength*), 4) Kelincahan (*Agility*), 5) Kelenturan (*Flexibility*), 6) Ketepatan (*Accuracy*), 7) Keseimbangan (*Balance*), 8) Daya ledak otot (*Muscular Power*), dan 9) Koordinasi (*Coordination*).

Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Harsono (1988: 1999) yaitu: "Apakah kekuatan saja sudah cukup bagi atlet untuk meningkatkan prestasinya ? jawabannya jelas belum. Oleh karena itu, orang yang mempunyai kekuatan (*strength*) atau yang kuat ototnya, belum tentu bias berprestasi tinggi, apabila orang tersebut tidak pula didukung oleh otot-otot yang cepat". Khususnya bagi atlet pemula, untuk meningkatkan daya ledak otot dapat dilakukan latihan beban baik beban luar maupun dengan menggunakan beban dari tubuhnya sendiri.

Pada cabang olahraga atletik, khususnya pada nomor lari, unsur kondisi fisik yang dibutuhkan di antaranya adalah daya ledak otot dan daya tahan otot perut. Kedua unsur kondisi fisik harus dilatih dan ditingkatkan dalam setiap usaha memperoleh kemampuan lari yang maksimal. Disamping itu, harus diyakini bahwa untuk mencapai prestasi tinggi tidaklah semudah yang dibayangkan, tetapi harus dengan latihan yang keras serta cara latihan yang tidak hanya dengan cabang olahraga yang ditekuni tetapi harus bersifat khusus pada bidang-bidang pendukung lainnya.

Latihan untuk meningkatkan daya ledak otot dan daya tahan otot perut, akan memberi pengaruh terhadap hipertropi otot. Menurut Sudarno (1991:45) bahwa: "Otot yang kuat mempunyai daya ledak yang besar, sebaliknya daya ledak yang besar hampir dapat dipastikan mempunyai nilai kekuatan yang besar pula". Daya ledak pada umumnya dibutuhkan pada kegiatan-kegiatan yang membutuhkan waktu yang singkat dan membutuhkan kontraksi otot yang cepat dan kuat dalam daya ledak secara otomatis terdapat kekuatan dan kecepatan. Menurut Bompa (1983:231) "daya ledak merupakan hasil perpaduan antara kekuatan dan kecepatan pada kontraksi otot". Pada nomor lari, khususnya lari sprint kekuatan kontraksi otot harus maksimal dan demikian pula dengan daya ledak dari otot tersebut, sehingga diperoleh kecepatan dan kekuatan yang maksimal untuk daya ledak otot pada saat melakukan lari.

Daya tahan otot perut dalam lari sprint sangat di butuhkan untuk menunjang ketahanan seorang atlet saat berlari, daya tahan otot perut juga sangat di perlukan pada saat seorang atlet melakukan gerakan akselerasi lari sprint sebelum memasuki garis finish, pada posisi tersebut gerakan lari sprint harus yang seefisien mungkin. Jadi apabila seorang atlet memiliki daya tahan otot perut yang baik, maka akan otomatis atlet tersebut akan mampu melakukan perpindahan gerak dengan mudah, dan mampu mempertahankan kecepatan lari sprintnya. Jadi kontribusi daya tahan otot perut adalah jika seorang atlet mempunyai daya tahan otot perut yang bagus maka atlet tersebut pasti akan memperoleh kecepatan lari sprint yang maksimal.

Pada nomor lari sprint 100 meter harus mempunyai kemampuan daya ledak otot tungkai dan daya tahan otot perut yang baik. Dengan demikian akan



mempengaruhi kecepatan yang maksimal pada nomor lari sprint. Oleh karena itu berdasarkan masalah tersebut perlu dikaji berapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan daya tahan otot perut terhadap kemampuan lari sprint 100 meter.

Disamping itu mahasiswa FKIP penjaskesrek Unsyiah adalah mahasiswa yang mayoritas setiap harinya beraktifitas olahraga, berbeda dengan mahasiswa yang lainnya. Mahasiswa FKIP penjaskesrek Unsyiah juga banyak atlet-atlet yang berprestasi di bidang olahraga khususnya leting 2013. Maka dari itu mahasiswa FKIP penjaskesrek Unsyiah angkatan 2013 tersebut menjadi tujuan penelitian yang saya teliti. Adapun yang dijadikan judul penelitian ini adalah “Kontribusi daya ledak otot tungkai dan daya tahan otot perut terhadap kemampuan lari sprint 100 meter pada mahasiswa fkip penjaskesrek unsyiah angkatan 2013”.

KERANGKA PEMIKIRAN

1. Pengertian Kontribusi adalah Adanya keterkaitan antara variable terhadap variable lainnya.

2. Pengertian Daya Ledak Otot

Daya ledak merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang banyak dibutuhkan dalam cabang olahraga. Jonath (1987:31) berpendapat bahwa; ” Daya ledak otot adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi” sedangkan Bouchard yang disadurkan Sajoto (1988:34) mengemukakan bahwa; ”Daya ledak otot (*muscular power*) adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosif, intensif kontraksi otot tergantung kepada pengarahan sebanyak mungkin motor unit serta kepada volume otot”.

Jadi daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai yang dikerahkan dalam waktu yang singkat. Daya ledak merupakan gabungan unsur kondisi fisik, yaitu kekuatan dan kecepatan. Semakin kuat dan cepat otot tungkai bekerja maka semakin bagus daya ledak otot tungkai seseorang/atlet, dengan bagusnya daya ledak otot tungkai, maka apapun gerakan/kegiatan yang berhubungan dengan daya ledak otot tungkai dapat dilakukan dengan maksimal, tentunya hasilnya menjadi lebih baik.

3. Daya Tahan Otot Perut

Daya tahan otot perut adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada tingkat intensitas sub maksimal. Pada dasarnya kekuatan otot merupakan rentangan antara daya tahan dan kekuatan otot. Daya tahan otot perut diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot.

Seperti halnya pada komponen lain, daya tahan otot hanya diperlukan sebatas kebutuhan dalam melakukan aktivitas otot. Beberapa kegiatan yang memerlukan kemampuan daya tahan otot pada siswa/atlet termasuk didalamnya bentuk-bentuk permainan kecil dan lari jarak pendek, menengah, dan jauh.

4. Lari Sprint 100 Meter

Lari cepat atau sprint adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh, sampai dengan jarak 400 meter masih dapat digolongkan dalam lari cepat. Menurut Muhajir (2004)



sprint atau lari cepat yaitu, perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m.

Didalam berlari ada tiga proses yang harus diperhatikan. Ketiga proses tersebut adalah pada saat bersiap atau start, teknik saat berlari yang terakhir adalah teknik pada saat kita memasuki garis finish. Ketiganya harus bisa dilakukan secara tepat agar bisa meraih hasil optimal ketika kita melakukan lari jarak pendek.

4.1 Teknik start

Pada saat start yang perlu diperhatikan adalah posisi atlet di belakang garis start yang harus dilakukan adalah dengan menempatkan badan pada papan tumpuan. Di sini atlet lari harus dalam posisi jongkok, dimana kedua lengan dalam posisi lurus yang vertikal. Sementara kedua tangan ditumpukan pada bagian tanah yang sejajar dengan garis start.

Seorang wasit akan memberikan aba-aba sebelum peserta berlari. Ketika wasit meneriakan kata “siap” pelari segera mengangkat bagian panggul sedikit ke bagian atas. Pada posisi ini, bagian panggul akan berada dalam posisi yang lebih tinggi daripada bahu serta kepala. Yang tidak boleh dilupakan adalah pada saat ini konsentrasi harus terpasang penuh untuk mendengarkan aba-aba lanjutan dari wasit.

Dan ketika wasit sudah meneriakan kata “ya” atau dengan menggunakan alat bantu seperti “pistol”, maka pelari harus langsung menghentak bagian kaki yang berada di block start. Pada saat ini, pelari harus mampu menghasilkan gerakan eksplosif guna mendorong pelari agar bisa mencapai garis finish secepat mungkin.

4.2 Teknik berlari

Pada saat berlari, atlet harus memperhatikan koordinasi ayunan lengan dengan gerakan bagian tungkai. Posisi lengan harus terayun dengan posisi ditekuk 90 derajat. Ayunan harus mencapai bagian depan atau sedikit di bawah bagian dagu. Sementara untuk tungkai diayunkan, harus terayun dengan sempurna. Yaitu ayunan bagian terdepan diangkat hingga bagian paha.

4.3 Teknik masuk finish

Posisi saat masuk finish akan memiliki peran penting mengingat pada lari jarak pendek selisih antar pelari sangat tipis. Ketika masuk finish, seorang pelari sebaiknya memosisikan diri dengan badan yang sedikit tegak dan pada bagian dada dibusungkan. Hal ini sebagai cara agar bagian tubuh pelari bisa lebih cepat terekam kamera di garis finish yang juga digunakan sebagai alat bantu untuk menentukan pemenang lomba.

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan permasalahan yang diajukan, maka penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif yaitu: suatu penelitian yang berusaha menggambarkan peristiwa-peristiwa dan kejadian serta gejala (*fenomena*) yang ada pada masa sekarang. Hal ini sesuai dengan pendapat, Arikunto (1991:63), bahwa: “Penelitian deskriptif adalah mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat serta situasi-situasi tertentu termasuk kegiatan, sikap, pandangan dan proses yang berlangsung serta pengaruh-pengaruh tertentu” atau suatu tinjauan tentang kemampuan yang dimiliki oleh individu. Dalam hal ini Arikunto, (1991:21) mengemukakan, bahwa: “Penelitian korelasi merupakan



penelitian yang memiliki individu-individu yang bervariasi dalam hal yang ingin diteliti sebagai subjek penelitian, kemudian dihitung untuk diketahui korelasinya”.

HASIL PENELITIAN

1. Hasil Pengukuran Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Hasil tes daya ledak otot Tungkai pada Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Unsyiah Angkatan 2013 menggunakan tes *Standing Broad Jump* diperoleh data sebagai berikut:

No	Nama Sampel	Tes Daya Ledak Otot Tungkai (X ₁)
1	Irhamna yusri	2.63 m
2	Nazarul Mahfud	2.45 m
3	Whidi Mukhtar	2.49 m
4	Iqbal Maulan	2.51 m
5	Samsul Muarif	2.51 m
6	Khairil Anwar	2.22 m
7	Rinaldi Solin	2.70 m
8	Riswandi	2.48 m
9	Aguswandi	2.45 m
10	Akbar Maulan	2.63 m
11	Syahrawi	2.31 m
12	Zulfikar Noverda	2.27 m
13	M. Ranga Jauli Arman	2.55 m
14	Adista Jakaramadhan	2.45 m
15	Muhammad Mizlan	2.59 m
16	Rahmatsyah Yoga	2.79 m
17	Agus Maulana	2.63 m
18	Idamansyah	2.54 m
19	Yuris Nanda Darun D	2.71 m
20	Teguh Wan Murib	2.55 m
21	Ilyas	2.51 m
22	Irpan Arwalis	2.63 m
23	Erwan Tona	2.00 m
24	Rizki Ramadan	2.59 m
25	Imam Maulana	2.71 m
	JUMLAH	62,9

Berdasarkan data yang telah di peroleh dari hasil penelitian sebagaimana terdapat pada table diatas selanjutnya dapat dihitung nilai rata-rata untuk daya daya ledak otot tungkai sebagai berikut. Hasil data di atas dapat di kemukakan rata-rata komponen yang mendasar untuk kondisi fisik Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Unsyiah Angkatan 2013 dalam unsur daya ledak otot tungkai 62,9 katagori klasifikasi bagus.



$$T_{score} = \frac{(X - \bar{X})}{SD} \times 10 + 50$$

2. Hasil Pengukuran Tes Daya Tahan Otot Perut

Hasil tes Daya Tahan Otot Perut pada Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Unsyiah Angkatan 2013 diperoleh data sebagai berikut:

No	Nama Sampel	Tes Daya Ledak Otot Tungkai (X ₂)
1	2	3
1	Irhamna yusri	35 kali
2	Nazarul Mahfud	41 kali
3	Whidi Mukhtar	50 kali
4	Iqbal Maulan	32 kali
5	Samsul Muarif	30 kali
6	Khairil Anwar	37 kali
7	Rinaldi Solin	35 kali
8	Riswandi	42 kali
9	Aguswandi	41 kali
10	Akbar Maulan	29 kali
11	Syahravi	44 kali
12	Zulfikar Noverda	35 kali
13	M. Rangga Jauli Arman	37 kali
14	Adista Jakaramadhan	40 kali
15	Muhammad Mizlan	50 kali
16	Rahmatsyah Yoga	45 kali
17	Agus Maulana	36 kali
18	Idamansyah	37 kali
19	Yuris Nanda Darun D	36 kali
20	Teguh Wan Murib	35 kali
21	Ilyas	29 kali
22	Irpan Arwalis	49 kali
23	Erwan Tona	38 kali
24	Rizki Ramadan	32 kali
25	Imam Maulana	39 kali
	JUMLAH	954

Berdasarkan data yang telah di peroleh dari hasil penelitian sebagaimana terdapat pada table diatas selanjutnya dapat dihitung nilai rata-rata untuk tes daya tahan otot perut sebagai berikut. Hasil data di atas dapat di kemukakan rata-rata komponen yang mendasar untuk kondisi fisik Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Unsyiah Angkatan 2013 dalam unsur daya ledak otot tungkai 62,9 katagori klasifikasi bagus.

$$T_{score} = \frac{(X - \bar{X})}{SD} \times 10 + 50$$



3. Hasil Tes Kemampuan Lari Sprint 100 Meter

No	Nama Sampel	Tes Daya Ledak Otot Tungkai (Y)
1	Irhamna yusri	12.42 dtk
2	Nazarul Mahfud	12.4 dtk
3	Whidi Mukhtar	12.49 dtk
4	Iqbal Maulan	12.42 dtk
5	Samsul Muarif	12.38 dtk
6	Khairil Anwar	12.41 dtk
7	Rinaldi Solin	12.63 dtk
8	Riswandi	12.45 dtk
9	Aguswandi	12.00 dtk
10	Akbar Maulan	12.47 dtk
11	Syahravi	12.44 dtk
12	Zulfikar Noverda	12.89 dtk
13	M. Rangga Jauli Arman	12.62 dtk
14	Adista Jakaramadhan	12.41 dtk
15	Muhammad Mizlan	12.38 dtk
16	Rahmatsyah Yoga	12.44 dtk
17	Agus Maulana	12.48 dtk
18	Idamansyah	12.50 dtk
19	Yuris Nanda Darun D	12.41 dtk
20	Teguh Wan Murib	13.01 dtk
21	Ilyas	12.7 dtk
22	Irpan Arwalis	13.03 dtk
23	Erwan Tona	12.47 dtk
24	Rizki Ramadan	12.43 dtk
25	Imam Maulana	12.41 dtk
	JUMLAH	312,69

Berdasarkan data yang telah di peroleh dari hasil penelitian sebagaimana terdapat pada table diatas selanjutnya dapat dihitung nilai rata-rata untuk tes daya tahan otot perut sebagai berikut. Hasil data di atas dapat di kemukakan rata-rata komponen yang mendasar untuk kondisi fisik Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Unsyiah Angkatan 2013 dalam unsur daya ledak otot tungkai 62,9 katagori klasifikasi bagus.

$$T_{score} = \frac{(X - \bar{X})}{SD} \times 10 + 50$$



PEMBAHASAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data tes daya ledak otot tungkai (X_1) dan daya tahan otot perut (X_2) terhadap kemampuan lari 100 meter (Y) pada mahasiswa Program Studi Penjaskesrek FKIP Unsyiah angkatan 2013 telah diperoleh hasil sebagaimana yang terdapat dalam pengujian hipotesis. Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai (X_1) memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan lari 100 meter (Y), dimana hasil pengujian diperoleh nilai $r = 0,87$. Dengan demikian daya ledak otot tungkai (*standing broad jump*) memberikan sumbangan sebesar 75,69 % ($0,87^2 \times 100\%$) terhadap kemampuan lari 100 meter. Ini menunjukkan bahwa 75,69 % variasi skor yang terjadi terhadap kemampuan lari 100 meter pada Mahasiswa Fkip Penjaskesrek Unsyiah Angkatan 2013 dapat dijelaskan oleh daya ledak otot tungkai, sehingga kontribusi faktor-faktor lainnya sebesar 24,31 %.

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai yang dikerahkan dalam waktu yang singkat. Daya ledak merupakan gabungan unsur kondisi fisik, yaitu kekuatan dan kecepatan. Semakin kuat dan cepat otot tungkai bekerja maka semakin bagus daya ledak otot tungkai seseorang/atlet, dengan bagusnya daya ledak otot tungkai, maka apapun gerakan/kegiatan yang berhubungan dengan daya ledak otot tungkai dapat dilakukan dengan maksimal. Jadi daya ledak otot tungkai mutlak diperlukan dalam cabang olah raga lari 100 meter.

Hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa daya tahan otot perut (X_2) memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan lari 100 meter (Y), dimana hasil pengujian diperoleh nilai $r = 0,81$, dengan demikian daya tahan otot perut memberikan sumbangan sebesar 65,61 % ($0,81^2 \times 100\%$) terhadap kemampuan lari 100 meter. Ini menunjukkan bahwa 65,61 % variasi skor yang terjadi terhadap kemampuan lari 100 meter pada Mahasiswa Fkip Penjaskesrek Unsyiah Angkatan 2013 dapat dijelaskan oleh daya tahan otot perut, sehingga kontribusi faktor-faktor lainnya sebesar 34,39 %.

Daya tahan otot perut adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada tingkat intensitas sub maksimal. Pada dasarnya kekuatan otot merupakan rentangan antara daya tahan dan kekuatan otot. Daya tahan otot perut diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot. Seperti halnya pada komponen lain, daya tahan otot hanya diperlukan sebatas kebutuhan dalam melakukan aktivitas otot. Beberapa kegiatan yang memerlukan kemampuan daya tahan otot pada siswa/atlet termasuk didalamnya bentuk-bentuk permainan kecil dan lari jarak pendek, menengah, dan jauh.

Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai (X_1) dan daya tahan otot perut (X_2) memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan lari 100 meter (Y), dimana hasil pengujian diperoleh nilai $R_{Y.X_1X_2} = 0,89$. Dengan demikian daya ledak otot tungkai (X_1) dan daya tahan otot perut (X_2) memberikan sumbangan sebesar 79,21% ($0,89^2 \times 100\%$) terhadap kemampuan lari 100 meter. Ini menunjukkan bahwa 79,21% variasi skor yang terjadi terhadap kemampuan lari 100 meter pada Mahasiswa Fkip Penjaskesrek Unsyiah Angkatan 2013 dapat dijelaskan oleh daya ledak otot tungkai dan daya tahan otot perut, sehingga kontribusi faktor-faktor lainnya sebesar 20,79%.



Dari perhitungan hipotesis diperoleh nilai F_h (F-hitung) = 41,68, sedangkan nilai F_t (F-tabel) pada taraf signifikan 5% adalah 3,44, artinya nilai $F_{hitung} = 41,68 \geq$ nilai $F_{tabel} = 3,44$. Maka daya ledak otot tungkai dan daya tahan otot perut memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan lari 100 meter pada Mahasiswa Fkip Penjaskesrek Unsyiah Angkatan 2013. Penelitian ini dilakukan hanya sebatas pembuktian teori-teori yang telah dikemukakan para ahli olahraga, namun demikian penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan yang berarti bagi pengembangan ilmu pengetahuan secara umum dan lebih khusus lagi untuk pengembangan ilmu keolahragaan atletik nomor lari 100 meter.

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan data dan pengujian hipotesis serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditetapkan suatu kesimpulan yang berkenaan variabel Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Tahan Otot Perut terhadap Kemampuan Lari Sprint 100 Meter pada Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Unsyiah Angkatan 2013: Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lari 100 meter, hal tersebut ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar 0,87. Daya ledak otot tungkai memberi kontribusi sebesar 75,69 %. Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya tahan otot perut dengan kemampuan lari 100 meter, hal tersebut ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar 0,81. Daya ledak otot tungkai memberi kontribusi sebesar 65,61 % terhadap kemampuan lari 100 meter pada mahasiswa Mahasiswa Fkip Penjaskesrek Unsyiah Angkatan 2013. Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan daya tahan otot perut dengan kemampuan lari 100 meter, hal tersebut ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar 0,89 terhadap kemampuan lari 100 meter pada mahasiswa Mahasiswa Fkip Penjaskesrek Unsyiah Angkatan 2013. Daya ledak otot tungkai memberi kontribusi sebesar 79,21 % terhadap kemampuan lari 100 meter pada mahasiswa Mahasiswa Fkip Penjaskesrek Unsyiah Angkatan 2013.

2. Saran

Sehubungan dengan kesimpulan dari penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran yaitu:

Adapun saran yang dapat penulis kemukakan sehubungan permasalahan yang telah diteliti yakni sebagai berikut:

- 2.1 Dalam upaya meningkatkan kemampuan lari 100 meter hendaknya para pelatih/guru pendidikan jasmani harus memperhatikan komponen kondisi fisik yang dominan seperti daya ledak otot tungkai dan daya tahan otot perut karena kedua komponen tersebut sangat berperan penting dalam kemampuan lari 1000 meter.
- 2.2 Bagi peneliti yang lain, kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pelatih, Pembina maupun atlet dapat berupaya meningkatkan prestasi.



- 2.3 Bagi peneliti sendiri, kiranya dapat menjadi masukan dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan tentang penelitian dan dalam mengadakan penelitian berikutnya dapat menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1991. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta; PT.Bina Aksara.
- Harsono, 1988, *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta.; Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Moeloek, Dagsina. 1984. *Dasar-dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik*. Jakarta.; FK. Universitas Indonesia.
- Sajoto, Muhammad. 1988, *Peningkatan dan Pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*, Semarang.; Dahara Prize.
- Muahajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek. Untuk SMA Kelas 1*. Jakarta
- Bompa O, Tudor. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Dubugue Lowa: Hunt Publising Company