

ABSTRAK

Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Lari Cepat Pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Batuan Tahun Pelajaran 2014/2015. Mohammad Agus

Kata Kunci : IMT, Daya Ledak, Otot Tungkai, Dan Lari Cepat

Kecepatan dalam lari *sprint* dan gawang adalah hasil kecepatan gerak dari kontraksi otot secara cepat dan kuat (*power full*) melalui gerakan yang halus (*smooth*) dan efisien (*efficient*). Dimana dalam melakukan lari cepat otot tungkai adalah otot yang paling berperan untuk mendapatkan kecepatan maksimal seorang pelari. Untuk mendapatkan kecepatan lari yang maksimal, panjang tungkai serta daya ledak (*power*) otot tungkai merupakan kebutuhan yang harus dimiliki seorang pelari. SMA Negeri 1 Batuan merupakan sekolah yang berdiri pada tahun 2010 dan bisa dikatakan minim prestasi. Sampai saat ini SMA Negeri 1 Batuan masih belum pernah dijadikan obyek penelitian dalam cabang olahraga, hasil penelitian bisa dijadikan dasar untuk memilih atlet yang akan dibina untuk mengikuti perlombaan atletik. Maka dari itu peneliti disini ingin mengetahui kemampuan siswa SMA Negeri 1 Batuan dalam prestasi olahraga atletik, untuk itu peneliti disini ingin meneliti siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Batuan pada cabang olahraga atletik khususnya pada cabang lari.

Penggunaan metode penelitian dalam suatu research harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian sesuai dengan tujuan yang diharapkan serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Berpendapat bahwa "Metodologi Research" sebagaimana kita kenal sekarang memberikan garis-garis yang sangat cermat dan mengajukan syarat-syarat yang sangat keras. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X-IPA 1 SMA Negeri 1 Batuan Tahun Pelajaran 2014/2015 dari 183 yaitu sebanyak 20 orang,

Hasil penelitian Nilai r_{hitung} dari koefisien korelasi individual antara variabel X_1 dan Y adalah sebesar 0,658 sedangkan r_{tabel} sebesar 0,398. Sesuai dengan kriteria pengujian bahwa ternyata nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,658 > 0,398$), hal ini dapat disimpulkan nilai koefisien korelasi antara variabel X_1 dan variabel Y adalah signifikan, artinya ada hubungan yang signifikan antar kedua variabel tersebut. Nilai r_{hitung} dari koefisien korelasi individual antara variabel X_2 dan Y adalah sebesar 0,782 sedangkan r_{tabel} sebesar 0,398. Sesuai dengan kriteria pengujian bahwa ternyata nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,782 > 0,398$), hal ini dapat disimpulkan nilai koefisien korelasi antara variabel X_2 dan variabel Y adalah signifikan, artinya ada hubungan yang signifikan antar kedua variabel. Untuk hasil perhitungan koefisien determinasi dari IMT terhadap Lari 50 Meter didapat R^2 sebesar 0.271. Sehingga variabel bebas (IMT) memberikan sumbangan terhadap lari 50 meter sebesar 7,34% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti aktivitas fisik, genetik, umur, jenis kelamin dll. Untuk hasil perhitungan koefisien determinasi dari *Power* terhadap Lari 50 Meter didapat R^2 sebesar 0.756. Sehingga variabel bebas (*Power*) memberikan sumbangan terhadap lari 50 meter sebesar 57,15 % dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti aktivitas fisik, genetik, umur, jenis kelamin dll.