

**KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI, KESEIMBANGAN DAN DAYA
LEDAK TUNGKAI TERHADAPKECEPATAN LARI 50 METER PADA
MURIDSD INPRES KASSI-KASSI 1 MAKASSAR**

SKRIPSI



RISWANDI

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**

ABSTRAK

Riswandi. 2019 “Kontribusi Panjang Tungkai, Keseimbangan dan Daya Ledak Tungkai terhadap Kecepatan Lari 50 Meter pada Murid SD Inpres Kassi-Kassi I Makassar”. Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi panjang tungkai, keseimbangan dan daya ledak tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter pada murid SD Inpres Kassi-Kassi I Makassar. Populasi terjangkau penelitian ini adalah seluruh murid putra kelas VI yang berjumlah 30 orang. Penentuan sampel dengan menggunakan sampel jenuh, artinya seluruh populasi terjangkau dijadikan sampel penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah SPSS versi 21 dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1) Ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter pada murid SD Inpres Kassi-Kassi I Makassar, terbukti $r_{hitung} (r_o) = 0,663$ atau kontribusinya sebesar 66,30%. 2) Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kecepatan lari 50 meter pada murid SD Inpres Kassi-Kassi I Makassar, terbukti $r_{hitung} (r_o) = 0,484$ atau kontribusinya sebesar 48,40%. 3) Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter pada murid SD Inpres Kassi-Kassi I Makassar, terbukti $r_{hitung} (r_o) = 0,805$ atau kontribusinya sebesar 80,50%. 4) Ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai, keseimbangan dan daya ledak tungkai secara bersama-sama terhadap kecepatan lari 50 meter pada murid SD Inpres Kassi-Kassi I, terbukti $R_{hitung} (R_o) = 0,860$ atau kontribusinya sebesar 86,00%.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini olahraga merupakan hal yang sangat penting, sebagai program kehidupan yang sehat. Kegiatan olahraga telah mendapat perhatian dari pemerintah dan seluruh rakyat, baik yang tinggal di kota maupun yang tinggal di pelosok-pelosok pedesaan. Olahraga telah mendapat tempat yang penting, dan tidak lagi dianggap sebagai milik sekelompok usia tertentu, akan tetapi semua usia dapat melakukannya. Hal ini dapat dilihat pada negara-negara yang dimana kemajuan teknologinya telah maju dengan pesatnya. Kebutuhan olahraga ini telah dirasakan perlunya, karena banyak aktifitas-aktifitas manusia yang memerlukan gerak, agar supaya badan tetap sehat serta tingkat kesegaran jasmani seseorang tetap dalam kondisi prima.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, sehingga dapat dikatakan bahwa panjang tungkai, keseimbangan dan daya ledak Tungkai yang dimiliki seseorang diprediksikan dapat memberikan kontribusi dengan kecepatan lari cepat 50 meter. Dengan dasar ini penulis bermaksud mengetahui secara pasti melalui prosedur ilmiah serta melalui penelitian dengan judul “Kontribusi Panjang Tungkai, Keseimbangan dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Kemampuan Lari 50 meter Murid SD Inpres Kassi-Kassi I Makassar”.

B. Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang yang telah dikemukakan, maka permasalahan yang akan dicari jawabannya dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada kontribusi panjang tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter pada murid SD Inpres Kassi-kassi 1 Makassar?
2. Apakah ada kontribusi keseimbangan tubuh terhadap kecepatan lari 50 meter pada murid SD Inpres Kassi-kassi 1 Makassar?
3. Apakah ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter pada murid SD Inpres Kassi-kassi 1 Makassar?
4. Apakah ada kontribusi panjang tungkai, keseimbangan dan daya ledak tungkai secara bersama-sama terhadap kecepatan lari 50 meter pada murid SD Inpres Kassi-kassi 1 Makassar?

C. Tujuan Penelitian

Pada dasarnya setiap penelitian yang dilakukan mempunyai tujuan agar memperoleh gambaran jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi panjang tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter pada murid SD Inpres Kassi-kassi 1 Makassar.
2. Untuk mengetahui apakah ada keseimbangan terhadap kecepatan lari 50 meter pada murid SD Inpres Kassi-kassi 1 Makassar.

3. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter pada murid SD Inpres Kassi-kassi 1 Makassar.
4. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi panjang tungkai, keseimbangan dan daya ledak tungkai secara bersama-sama terhadap kecepatan lari 50 meter pada murid SD Inpres Kassi-kassi 1 Makassar.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Dalam upaya peningkatan peningkatkan cabang olahraga atletik khususnya lari 50 meter murid SD Inpres Kassi-kassi 1 Makassar diharapkan akan memperoleh hasil dan mempunyai nilai guna sebagai berikut:

1. Sebagai gambaran seluruh murid SD se-Indonesia dan murid SD Inpres Kassi-kassi 1 Makassar pada khususnya.
2. Sebagai masukan bagi olahragawan, pelatih dan Pembina olahraga dalam upaya peningkatan cabang olahraga atletik pada umumnya dan lari 50 meter pada khususnya.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR,
DAN HIPOTESIS

A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

1. Kemampuan lari 50 meter

a. Tahap melangkah

b. Tahap pemulihan (*recovery*)

c. Tahap Support

a). Sikap permulaan

b). Gerakan lengan

c). Ayunan tungkai

d). Waktu mencapai garis akhir

2. Panjang tungkai

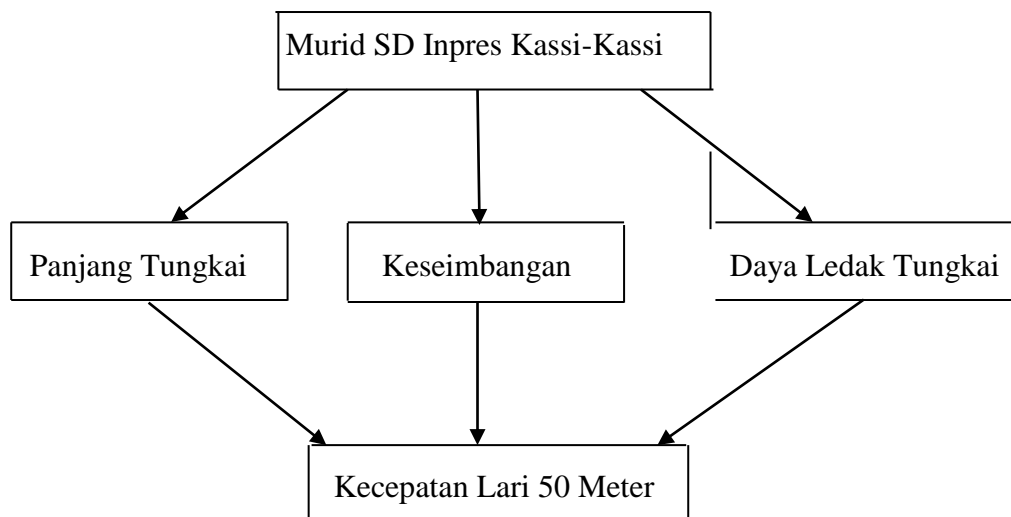
3. Keseimbangan

4. Daya ledak tungkai

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan tinjauan pustaka, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Jika murid memiliki tungkai yang panjang, maka dapat diprediksikan memiliki kontribusi yang besar terhadap kecepatan lari 50 meter dalam cabang olahraga atletik.
2. Jika murid memiliki keseimbangan yang baik, maka dapat diprediksikan memiliki kontribusi yang besar terhadap kecepatan lari 50 meter dalam cabang olahraga atletik.
3. Jika murid memiliki daya ledak tungkai yang baik, maka dapat diprediksikan memiliki kontribusi yang besar terhadap kecepatan lari 50 meter dalam cabang olahraga atletik.
4. Jika murid memiliki panjang tungkai, keseimbangan, dan daya ledak tungkai yang baik dipadukan secara bersama-sama, maka dapat diprediksikan memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap kecepatan lari 50 meter dalam cabang olahraga atletik.



Gambar: 2.1. Skema Kerangka berpikir

C. Hipotesis

Sesuai dengan permasalahan, maka perumusan hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ada kontribusi panjang tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter pada murid putra SD Inpres Kassi-kassi 1 Makassar.
2. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kecepatan lari 50 meter pada murid putra SD Inpres Kassi-kassi 1 Makassar.
3. Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter pada murid SD Inpres Kassi-kassi 1 Makassar
4. Ada kontribusi panjang tungkai, keseimbangan, dan daya ledak tungkai secara bersama-sama terhadap kecepatan lari 50 meter pada murid SD Inpres Kassi-kassi 1 Makassar.

Hipotesis statistik yang diuji:

$$1. H_0 : \beta_{x_1y} = 0$$

$$H_1 : \beta_{x_1y} \neq 0$$

$$2. H_0 : \beta_{x_2y} = 0$$

$$H_1 : \beta_{x_2y} \neq 0$$

$$3. H_0 : \beta_{x_3y} = 0$$

$$H_1 : \beta_{x_3y} \neq 0$$

$$4. H_0 : R(x_{1,2,3})y = 0$$

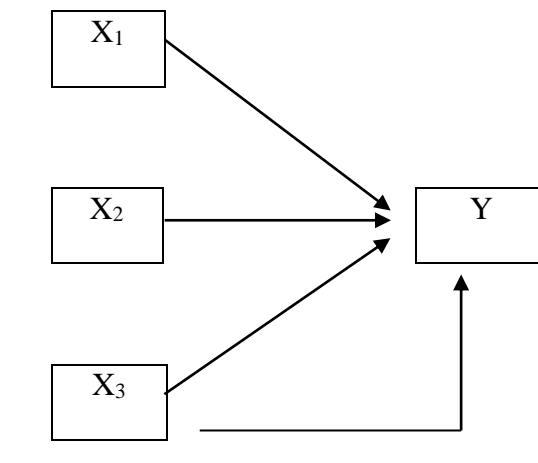
$$H_1 : R(x_{1,2,3})y \neq 0$$

BAB III

METODE PENELITIAN

Metodologi adalah pengetahuan tentang berbagai cara kerja yang di sesuaikan dengan obyek studi ilmu-ilmu yang bersangkutan. Salah satu tugas penting dalam penelitian ilmiah adalah menetapkan ada tidaknya kontribusi sebab akibat antara fenomena-fenomena dan menarik hukum-hukum tentang kontribusi sebab akibat itu. Syarat mutlak dalam suatu penelitian adalah metodologi penelitian. Berbobot tidaknya sebuah penelitian tergantung pada pertanggung jawaban metodologi penelitiannya. Metodologi penelitian sebagaimana kita kenal sekarang memberi garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang keras, maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang ingin dicapai dari suatu penelitian dapat mempunyai karya ilmiah yang setinggi-tingginya.

A. Variabel dan Desain Penelitian



Gambar 3.1 : Desain Penelitian
Sumber: Sugiyono (2010:10)

B. Defenisi Operasional Variabel

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi dibatasi jumlah subyek atau individu paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Maksud dari pengertian diatas adalah bahwa populasi adalah suatu kelompok individu yang akan dijadikan obyek penelitian. Keseluruhan dari individu-individu tersebut paling sedikit memiliki sifat yang sama. Dalam penelitian ini yang menjadi obyek penelitian tersebut atau populasi terjangkaunya adalah murid putra kelas VI SD Inpres Kassi-kassi 1 Makassar yang berjumlah 30 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah murid putra kelas VI SD Inpres Kassi-kassi 1 Makassar sebanyak 30 orang dengan menggunakan sampel jenuh..

D. Teknik Pengumpulan Data

Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat yakni data panjang tungkai, keseimbangan, daya ledak tungkai, dan kecepatan lari 50 meter dalam cabang olahraga atletik.

E. Analisis Data

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif maupun infrensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum.
2. Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Data

Penyajian Data Deskriptif

Hasil analisis data deskriptif variabel penelitian ini dapat dilihat pada lampiran dan hasilnya dirangkum dalam tabel 4.1 berikut ini.

Tabel 4.1. Rangkuman hasil analisis deskriptif data panjang tungkai, keseimbangan statis, daya ledak tungkai dan kecepatan lari 50 meter murid SD Inpres Kassi-Kassi 1 Makassar.

Staistik	Panjang Tungkai	Keseimbangan Statis	Daya Ledak Tungkai	Kecepatan Lari 50 meter
N	30	30	30	30
Mean	73.67	16.67	1.45	10.68
Variance	31.13	3.95	0.48	0.88
Range	17.00	6.89	0.73	3.57
Minimum	65.00	13.22	1.16	8.36
Maximum	82.00	20.11	1.89	11.93

1. Pengujian Normalitas Data

Teknik pengujian normalitas data tiap variabel dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode analisis koefisien Kolmogorov-Smirnov (Z). Hasil uji normalitas seluruh data penelitian ini dapat dilihat pada lampiran skripsi ini, Adapun hasil pengujian normalitas data penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini.

1. Untuk data panjang tungkai, diperoleh nilai koefisien KS-Z = 0.867 ($P=0.440 > \alpha 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa keadaan penyebaran data panjang tungkai murid SD Inpres Kassi-Kassi 1 Makassar mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal
2. Untuk data keseimbangan statis, diperoleh nilai koefisien KS-Z = 0.579 ($P = 0.891 > \alpha 0.05$), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data keseimbangan statis murid SD Inpres Kassi-Kassi 1 Makassar berdistribusi normal
3. Untuk data d, diperoleh nilai koefisien KS-Z = 0.924 ($P = 0.360 > \alpha 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data kemampuan menggiring bola murid SD Inpres Kassi-Kassi 1 Makassar mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
4. Untuk data kecepatan lari 50 meter, diperoleh nilai koefisien KS-Z = 0.692 ($P = 0.725 > \alpha 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data kecepatan lari 50 meter murid SD Inpres Kassi-Kassi 1 Makassar mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari kajian pustaka yang kemukakan terdahulu dan kerangka berpikir beserta hasil analisis data yang dihasilkan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan penelitian antara lain :

1. Ada kontribusi yang signifikan dan linier panjang tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter murid SD Inpres Kassi-Kassi 1 Makassar.
2. Ada hubungan yang signifikan dan linier antara keseimbangan terhadap kecepatan lari 50 meter murid SD Inpres Kassi-Kassi 1 Makassar.
3. Ada kontribusi yang signifikan dan linier daya ledak tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter murid SD Inpres Kassi-Kassi 1 Makassar
4. Ada hubungan yang signifikan dan linier perpaduan antara panjang tungkai, keseimbangan dan daya ledak tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter murid SD Inpres Kassi-Kassi 1 Makassar.

B. Saran - Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulannya, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi para murid maupun guru penjas, disarankan bahwa dalam upaya meningkatkan kemampuan berlari cepat hendaknya perlu memperhatikan unsur-unsur yang dapat menunjang dalam menggring bola misalnya meningkatkan keseimbangan dan daya ledak tungkai yang dimiliki. dan memperhatikan jarak langkah.

2. Bagi para murid, direkomendasikan bahwa sebelum berlatih mengiring bola murid perlu dibekali pengetahuan tentang pentingnya struktur tubuh yaitu panjang tungkai dan mengembangkan unsur fisik kordinasi khususnya keseimbangan dan daya ledak tungkai dalam upaya meningkatkan kemampuan berlari cepat, karena komponen tersebut sangat berperan dan mendukung memaksimalkan kemampuan berlari cepat.
3. Demi keterandalan hasil penelitian ini, masih diperlukan penelitian yang sejenis dengan melibatkan variabel-variabel lain yang memiliki relevansi yang tinggi serta dengan mempertimbangkan jangkauan populasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Dirjen Dikti
- Anom. 2014. *Juklat Tes dan Evaluasi Atlit PPLP/SKO*. Jakarta : Asisten Deputi Sentra Keolahragaan Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kemenegpora.
- Ateng, Abdul, kadir. 1992. *Azas dan landasan pendidikan jasmani*. ,Jakarta: Dirjen Dikti.
- Fox. 1988. *Sport. Physiologi .Secon Edition .philadelphia: sounders college publishing*.
- Herre, D. 1982. *Principle of Sport Training Introduction to Theory and Methode of Training*. Berlin: Sport Verlag,
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud
- <http://dhaenkpedro.wordpress.com>
- <http://www.google.co.id/images>
- Jansen, CR, Cardon, And Bengester, BL. 1981. *Aplied Kinesiology and Biomechanics 3rded*. New York: MC GrawHill Book Company
- Sajoto. M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- O. Sullivan. <http://dhaenkpedro.wordpress.com/keseimbangan-balance/> Diakses 10 Pebruari 2018
- Pasau Anwar. 1986. *Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik*. Ujung Pandang: FPOK IKIP
- Rahantoknam B.E. 1988. *Belajar Motorik: Teori dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikti P2LPTK.
- Suharsimi Arikunto. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Yahya Kasmad. 1994. *Belajar Gerak. Suatu Kajian Belajar keterampilan Gerak*. Proyek Pengadaan Buku Kuliah Yang Dibiayai Oleh IKIP Ujungpandang.