

Hubungan Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Tungkai Dengan Kemampuan Lari 50 Meter Pada Murid Sd Negeri 4 Sinjai

The Relation Of Long Limbs And Explosive Power A Limb To The Ability Of Run 50 Feet High At The 4 Sinjai Public Elementary School Students

Hikmah Rahman

**Jurusan Penjaskesrek
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Makassar
2020**

ABSTRAKS

Hikmah Rahman, Hubungan Panjang Tungkai dan Daya ledak Tungkai dengan kemampuan Lari 50 Meter Murid SD Negeri 4 sinjai. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "korelasional". Penelitian ini bertujuan; (1) Untuk mengetahui hubungan Panjang Tungkai dengan kemampuan Lari 50 Meter Murid SD Negeri 4 sinjai (2) Untuk mengetahui hubungan daya ledak tungkai kemampuan lari 50 meter pada murid sd negeri 4 sinjai; (3) Untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dan daya ledak tungkai secara bersama-sama kemampuan lari 50 meter pada murid sd negeri 4 sinjai.

Populasinya adalah seluruh Murid SD Negeri 4 Sinjai. Sampel yang digunakan sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan Random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis koefisien korelasi, dan analisis regresi tunggal dan regresi ganda (R) melalui program SPSS pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada hubungan yang signifikan Panjang tungkai kemampuan lari 50 meter pada murid sd negeri 4 sinjai, dengan nilai sebesar $-0,798$ ($p_{\text{value}} < \alpha 0,05$); (2) ada hubungan yang signifikan daya ledak tungkai kemampuan lari 50 meter pada murid sd negeri 4 sinjai, dengan nilai sebesar $-0,723$ ($p_{\text{value}} < \alpha 0,05$); (3) ada hubungan yang signifikan panjang tungkai dan daya ledak tungkai secara bersama-sama kemampuan lari 50 meter pada murid sd negeri 4 sinjai, dengan nilai r sebesar $0,815$ ($p_{\text{value}} < \alpha 0,05$).

ABSTRACT

Hikmah Rahman, *The Relation Of Long Limbs And Explosive Power A Limb To The Ability Of Run 50 Feet High At The 4 Sinjai Public Elementary School Students*

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "korelasional". Penelitian ini bertujuan; (1) Untuk mengetahui hubungan Panjang Tungkai dengan kemampuan Lari 50 Meter Murid SD Negeri 4 sinjai (2) Untuk mengetahui hubungan daya ledak tungkai kemampuan lari 50 meter pada murid sd negeri 4 sinjai; (3) Untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dan daya ledak tungkai secara bersama-sama kemampuan lari 50 meter pada murid sd negeri 4 sinjai.

Populasinya adalah seluruh Murid SD Negeri 4 Sinjai. Sampel yang digunakan sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan Random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis koefisien korelasi, dan analisis regresi tunggal dan regresi ganda (R) melalui program SPSS pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada hubungan yang signifikan Panjang tungkai kemampuan lari 50 meter pada murid sd negeri 4 sinjai, dengan nilai sebesar $-0,798$ ($p_{value} < \alpha 0,05$); (2) ada hubungan yang signifikan daya ledak tungkai kemampuan lari 50 meter pada murid sd negeri 4 sinjai, dengan nilai sebesar $-0,723$ ($p_{value} < \alpha 0,05$); (3) ada hubungan yang signifikan panjang tungkai dan daya ledak tungkai secara bersama-sama kemampuan lari 50 meter pada murid sd negeri 4 sinjai, dengan nilai r sebesar $0,815$ ($p_{value} < \alpha 0,05$).

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas manusia yang sangat berpengaruh dengan kesehatan bagi para pelakunya, apakah itu olahraga yang dilakukan dengan tujuan sebagai rekreasi, bersifat kompetitif, bahkan bertujuan ke arah prestasi. Dengan perkembangan dan peningkatan pengetahuan dan teknologi, turut pula membawa peningkatan dengan beberapa cabang olahraga yang telah berkembang dalam masyarakat Sulawesi Selatan pada umumnya dan Kota Sinjai pada khususnya.

Usaha pembinaan prestasi olahraga merupakan kegiatan yang sangat kompleks. Dimana aktivitas olahraga melibatkan unsur-unsur kemampuan teknik, fisik, taktik, dan mental. Kesemuanya unsur tersebut harus diberikan kepada atlet agar mampu berprestasi dalam suatu pertandingan. Begitu juga pada cabang olahraga atletik, khususnya nomor lompat jauh, dimana proses lompat jauh sangat didukung oleh teknik dan unsur fisik.

Pencapaian prestasi olahraga tidak lepas dari individu atlet itu sendiri. Walaupun kita mempunyai peralatan yang canggih, pelatih yang bermutu, sistem yang baik tetapi tanpa ada kemauan dan dedikasi yang tinggi, baik dari atlet maupun pembinanya mustahil akan mencapai prestasi yang terbaik. Dari segi pembibitanyang ada sekarang ini, khususnya di Sinjai sangat esensial sebab telah diberikan fasilitas.

Khusus di sinjai, prestasi olahraga yang telah dicapai khususnya pada cabang olahraga atletik sudah mampu membawa nama harum daerah kita di tingkat nasional

pada zamannya. Hal ini terbukti dengan berhasilnya atlet-atlet kita dalam meraih beberapa prestasi dinomor-nomor atletik, seperti nomor lompat jauh, nomor lari dan sebagainya yang pernah diraih oleh atlit Sulawesi Selatan.

Prestasi yang telah dicapai tersebut tentu tidak dapat terjadi tanpa didukung oleh berbagai faktor yang saling terkait. Seperti tersedianya pelatih yang baik, fasilitas dan alat, organisasi yang baik serta adanya suasana dorongan dari masyarakat maupun pemerintah, dan yang tidak kalah pentingnya adalah faktor kemampuan atlet itu sendiri, dalam hal ini menyangkut tentang kemampuan fisiknya.

Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi olahraga Seperti halnya pada olahraga atletik khususnya di nomor lompat jauh, untuk mencapai hasil lompatan yang optimal, maka harus didukung dengan kemampuan fisik seperti panjang tungkai dan daya ledak tungkai

Panjang tungkai adalah ukuran antropometri mulai dari tulang paha bagian luar sampai pada tumit bagian bawah, Antropometri tubuh seperti panjang tungkai merupakan kondisi anatomi tubuh yang dapat menggambarkan tinggi badan seseorang, sehingga apabila atlet pelari yang memiliki tungkai panjang berhadapan dengan atlet yang memiliki ukuran tungkai lebih pendek apabila atlet tersebut memiliki keterampilan dan komponen fisik yang hampir sama, maka atlet yang memiliki panjang tungkai akan lebih jauh dalam melangkah kedepan.

Daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang cepat, dengan

demikian daya ledak merupakan kebutuhan pada setiap cabang olahraga, demikian juga pada cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lari jarak pendek .

Lari jarak 50 meter adalah salah satu lari yang di pertandingkan pada lari jarak pendek. Berdasarkan pengamatan penulis di SD Negeri 4 Sinjai pada saat mengikuti pembelajaran penjas, masih banyak murid kurang memperhatikan unsur-unsur penting yang ada pada mata pelajaran atletik seperti teknik berlari dan unsur fisik yang menunjang dalam berlari dengan jarak pendek.

Sehingga hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian guna dapat mengetahui secara pasti tentang adanya “ Hubungan Panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Negeri 4 Sinjai”.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Lari jarak pendek

Kemampuan lari menurut Jess Jarver (2007:11), mengemukakan bahwa “Gerakan bergerak ke depan sambil berlari yang dilakukan dengan kecepatan maksimal”. Sedangkan menurut Aip Syarifuddin (1992:36) bahwa “lari adalah gerakan berpindah tempat dengan maju ke depan yang dilakukan lebih cepat dari berjalan”. Berjalan, kedua kaki selalu berhubungan (kontak) dengan tanah, sedangkan lari ada saatnya kedua kaki lepas dari tanah, sehingga ada saat badan melayang di udara.

Menurut Yusuf Adisasmita (1992:34) mengemukakan lari jarak pendek

adalah “semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh atau kecepatan maksimal, sepanjang jarak yang harus ditempuh. Sampai dengan Jarak 400 meter masih digolongkan lari jarak pendek”.

Aip Syarifuddin (1992:36), mengemukakan bahwa ; “Lari jarak pendek atau sprint terdiri atas rangkaian tolakan, melayang dan mendarat yang dilakukan secara halus sehingga disaat berlari tidak berpikir tentang lari, tetapi berupaya, selalu untuk sampai pada garis finish. Untuk teknik-teknik serangkakian gerakan dalam lari jarak pendek atau sprint terdiri dari beberapa fase, yaitu meliputi

a. Sikap permulaan

Semua sikap start pada lari jarak pendek menggunakan sikap jongkok. Aba-aba untuk dilakukan dalam tipe fase, yaitu "bersedia", siap", dan "ya" atau tembakan pistol. Pada lari jarak pendek atau sprint, bila pelari mendengar aba-aba “bersedia”, maka pelari harus mempersiapkan diri lari. menuju start yang berada dibelakang garis start. Mulai membungkukkan badannya dengan kedua kaki bertumpu pada balok start dan lutut kaki belakang diletakkan di tanah. Pada saat yang sama dengan diletakkan dibelakang garis start kira-kira selebar bahu dengan ujung-ujung jari menyentuh tanah. Kemudian badan dibuat seimbang dan kepala rileks.

Pada aba-aba "siap" lutut diangkat dari tanah sedemikian rupa sehingga kedua kaki sama-sama sedikit bengkok dan kedua kaki tersebut menekankan pada balok start. Pinggul menjadi naik sedemikian rupa sehingga dari bahu yang letaknya berada di

atas tangan. Tungkai dipertahankan lurus, dan pandangan mata tetap rendah.

METODOLOGI PENELITIAN

Menurut Arikunto (1992:54), mengatakan bahwa : “Variabel merupakan obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Sedangkan menurut Sudjana (1988:48), bahwa : “variabel secara sederhana dapat diartikan ciri dari individu, obyek, gejala dan peristiwa yang dapat diukur secara kualitatif atau kuantitatif. Ada dua variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi dalam penelitian ini sebagai berikut :

- a. Variabel bebas
 - Panjang tungkai (X₁)
 - Daya ledak tungkai (X₂)
- b. Variabel terikat
 - Kemampuan Lari 50 meter (Y)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penyajian hasil analisis data

Data empiris yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas: panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Negeri 4 Sinjai terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan proses pengujian nantinya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik inferensial. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan gambaran umum data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, range, data maksimum dan minimum, tabel frekuensi dan grafik.

Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Untuk pengujian hipotesis, jika ternyata data berdistribusi normal, maka akan digunakan uji statistik parametrik, yaitu korelasi product-moment dari Pearson (uji r), tetapi jika ternyata data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji statistik non parametrik, yaitu uji korelasi Spearman's (rho).

Pembahasan

Hasil-hasil analisis korelasi Pearson (r) dalam hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang dicapai. Untuk mengambil kesimpulan penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil analisis data yang perlu dibahas sesuai dengan teoriteoi yang mendasarinya. Adapun pembahasan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Negeri 4 Sinjai.

Hasil uji hipotesis pertama : Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Negeri 4 Sinjai. Hasil analisis statistic menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lari cepat 50 meter. Apabila

hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada.. Pada dasarnya seseorang yang mempunyai tungkai yang panjang dapat lebih jauh melangkah dibandingkan dengan yang lebih jauh orang yang mempunyai tungkai yang pendek, hal ini dikarenakan tungkai yang panjang dapat melakukan ayunan kaki yang lebih jauh kedepan pada saat berlari berlari jarak pendek. Panjang tungkai akan memberikan kontribusi disaat melakukan lari cepat. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa untuk menghasilkan kemampuan lari cepat 50 meter secara baik, maka seorang pelari memiliki panjang tungkai sangat memegang peranan penting pada saat melakukan lari sprin karena ayunan langkah kaki yang jauh serta melangkah dengan cepat.

2. Pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Negeri 4 Sinjai .

Hasil uji hipotesis kedua : Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Negeri 4 Sinjai. Hasil statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter. Apabila hasil penelitian dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-

hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Daya ledak otot tungkai juga dikenal dengan istilah tenaga eksplosif, yang sangat diperlukan dalam berbagai cabang olahraga. Hakekatnya bahwa daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik, di mana kekuatan dan kecepatan otot dikombinasikan dalam satu pola gerak. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa daya ledak tungkai sangat berperan pada saat akan bertumpuh, pada saat bertumpuh membutuhkan penggabungan antara kecepatan dan kekuatan daya ledak tungkai sehingga menghasilkan lari yang maksimal.

3. Pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Negeri 4 Sinjai.

Hasil uji hipotesis ketiga : Ada hubungan yang signifikan daya ledak tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan lari cepat 50 meter. Hasil analisis statistic menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari cepat 50 meter. Hasil yang diperoleh tersebut jika dikaitkan dengan alur berpikir dan kajian teori yang telah dilakukan maka, hasil tersebut sejalan dengan teori yang ada. terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 mete murid SD Negeri 4 Sinjai. Sesuai dengan hasil statistik bahwa seorang pelari yang memiliki panjang tungkai yang jauh akan memiliki ayunan langkah yang baik dalam melakukan lari sprin dan harus saling

berkolaborasi dengan daya ledak tungkai karena seorang pelari sprint membutuhkan daya ledak tungkai yang baik karena merupakan suatu penunjang yang sangat dibutuhkan dalam latihan kecepatan lari cepat atau sprint. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila nilai panjang tungkai dan panjang tungkai tergolong baik, maka akan menunjang kemampuan lari 50 meter yang baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Negeri 4 Sinjai.
2. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Negeri 4 Sinjai.
3. Ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Negeri 4 Sinjai.

B. Saran

Adapun saran yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dalam memilih atlet yang akan di latih sebaiknya, guru pendidikan jasmani dan pelatih selalu memperhatikan unsur komponen fisik yang ikut berperan seperti panjang tungkai dan daya ledak tungkai.
2. Kepada rekan-rekan peneliti di sarankan untuk melakukan penelitian lanjutan

dengan cakupan yang luas dan melihat kemungkinan adanya variabel lain yang relevan serta dengan populasi yang lebih luas. dan juga memiliki kontribusi atau pengaruh yang positif terhadap pembinaan olahraga atletik.

3. DAFTAR PUSTAKA

Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Dirjen Dikti, Jakarta.

Arikunto Suharsimi, 1992. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Ateng, Abdul Kadir. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Carola, Robert, Harley, John P. Noback, Charles N. *Human Anatomy*. USA : McGraw-Hill Inc, 1992.

Dwijowinoto, Kasyo. 1993., *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeleatihan*. IKIP Malang

Halim, Nur Ichsan. 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Sum Press.

Hardianto Wibowo. *Ilmu Urai*. Jakarta : FPOK IKIP Jakarta, 1980

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek dalam Coaching*, Depdikbud Dirjen Dikti. Jakarta.

Ismariati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Penerbit Surakarta 2009

- Jansen, CR, Cardon, and Bengester, BL. 1983. *Applied Kinesiology and Biomechanics 3rd ed*, New York : MC Graw Hill Book Company.
- Jess Jarver., 2007. *Belajar Dan Berlatih Atletik*. Penerbit CV.Pioner Jaya Bandung.
- Sajoto Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. FPOK IKIP Semarang.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti, Proyek Pembangunan Tenaga Kependidikan*. Jakarta.
- Sugiyono. 2000. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit CV Alfabetha.
- Willmore, 1977. *Alternation in Strength, Body Composition and Anthropometric Measurement Conconment to AW Weight Training Program Murd Spor*
- Halim, Ichsan Nur, 2004., *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Universitas Negeri Makassar, Makassar
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Hardianto Wibowo, 1980 ., *Ilmu Urai* Jakarta: FPOK IKIP Jakarta,
- Jansen, C.R. Gordon W. Bengester, B.L. 1983. *Applied Kinesiology and Biomechanics*. New York: Mc Graw Hill Book Company
- Johnson, Barry L.; Nelson, Jack K. 1979. *Practical Measurement for Evaluation in Physical Education*. Delhi India: Kolhapur Road, Kamla Nagar.
- Pasau, M. Anwar. 1998. *Pertumbuhan dan perkembangan fisik*. Ujung Pandang : FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Soedarminto, 1992, *Kinesiologi* (Jakarta: Ditjen Dikti P2LPTK Depdikbud),.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti, Proyek Pembangunan Tenaga Kependidikan*. Jakarta.
- Willmore, J.H. 1977. *Athletic Training and Phisical Fitnees*. Sydney:Allyn and Bacon Inc.