**KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI, DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KECEPATAN LARI 60 METER**

**MURID SD NEGERI LONGKA KECAMATAN**

**PARIGI KABUPATEN GOWA**

# SKRIPSI



## I R W A N

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2 0 1 8**

ABSTRAK

IRWAN 2018. Kontribusi kontribusi panjang tungkai, daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kecepatan lari 60 meter pada murid SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa.

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi panjang tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter , Untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter , Untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi keseimbangan terhadap kecepatan lari 60 meter dan Untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi panjang tungkai, daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kecepatan lari 60 meter pada murid SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa

Jenis penelitian adalah deskriptif korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh murid laki-laki kelas III, IV, V dan VI yang ada di SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 orang yang dipilih secara undian. Dan teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi tunggal (r) dan korelasi ganda (R) pada taraf kepercayaan 95 persen.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa :1)Ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter pada murid SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa sebesar 27.0 persen.

2). Ada kontribusi yang signifikan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter pada murid SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa sebesar 26.6 persen.3).Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kecepatan lari 60 meter pada murid SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa sebesar 46.3 persen.4).Ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai, daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kecepatan lari 60 meter pada murid SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa sebesar 57.3 persen.

**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Cabang olahraga atletik merupakan olahraga yang tertua, sehingga disebut sebagi induk seluruh cabang olahraga, juga karena dalam cabang olahraga atletik mencakup gerak-gerik fundamental dari semua cabang olahraga lainnya, seperti jalan, lari, lompat dan lempar yang pada umumnya juga digunakan pada cabang olahraga lain. Olahraga atletik telah berkembang dengan pesatnya, bahkan terlihat indikasi bahwa prestasi cabang olahraga ini akan terus maju seperti cabang olahraga lainnya yang ada di indonesia. Namun demikian diperoleh kenyataaan, bahwa hasil belajar dan prestasi cabang olahraga atletik pada siswa di tingkat kabupaten sampai tingkat provinsi di Sulawesi Selatan masih kurang baik bila dibanding provinsi lainnya yang ada di Indonesia.

1. **Rumusan Masalah**

Bertitik tolak dari latar belakang permasalahan di atas maka permasalahan pokok yang akan diteliti yaitu: panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lari 60 meter. Oleh karena penelitian ini dibatasi sebagai penelitian deskriptif dengan teknik korelasional, maka permasalahan pokok penelitian ini perlu dirinci atas pertanyaan - pertanyaan yang merupakan perumusan masalah. Pertanyaan-pertanyaan tersebut adalah sebagai berikut :

* 1. Apakah ada kontribusi panjang tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter pada murid SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa?
  2. Apakah ada kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter pada murid SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa?
  3. Apakah ada kontribusi keseimbangan terhadap kecepatan lari 60 meter pada murid SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa?
  4. Apakah ada kontribusi panjang tungkai, daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kecepatan lari 60 meter pada murid SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa?

1. **Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup pada kegiatan yang akan dilakukan berdasarkan masalah dari suatu penelitian. Untuk mengungkap kontribusi panjang tungkai, daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kecepatan lari 60 meter, Namun tujuan penelitian secara terperinci sesuai dengan permasalahan dapat disusun sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi panjang tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter pada murid SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa.
2. Untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter pada murid SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa.
3. Untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi keseimbangan terhadap kecepatan lari 60 meter pada murid SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa
4. Untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi panjang tungkai, daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kecepatan lari 60 meter pada murid SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa
5. **Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat dipetik dari pemecahan masalah yang didapat dari penelitian yang sesuai dengan ruang lingkup dari masalah yang diteliti. Penelitian ini boleh dipakai sebagai bahan pertimbangan dalam pembinaan olahraga khususnya dalam cabang olahraga atletik nomor lari cepat. Untuk itu dengan adanya penelitian ini penting sekali bagi:

1. Secara Teoritis
2. Bagi pembaca untuk mengetahui bahwa ada sumbangan untuk daya ledak tungkai, panjang tungkai, dan keseimbangan dengan kecepatan lari 60 meter.
3. Dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lain sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang hubungan daya ledak tungkai, panjang tungkai, dan keseimbangan dengan kecepatan lari 60 meter.
4. Secara Praktis
5. Bagi olahraga dapat digunakan sabagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program mengajar sehingga waktu proses belajar mengajar akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.
6. Bagi murid dapat digunakan untuk mengukur dan mengetahui seberapa daya ledak tungkai, panjang tungkai, dan keseimbangan mereka.
7. Bagi lembaga atau instansi yaitu untuk khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.
8. Penelitian sendiri, dijadikan tambahan referensi serta untuk meningkatkan SDM dalam menjalani kehidupan selanjutnya.

BAB II

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR**

**DAN HIPOTESIS**

### Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan dasar pemikiran terhadap faktor-faktor yang terdapat dalam permasalahan penelitian atau hal-hal yang menjadi fokus perhatian dalam penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat memperkuat pemikiran sehingga dapat menunjang perumusan hipotesis dan akan dijadikan jembatan untuk memberikan jawaban sementara terhadap permasalahan yang diteliti.

Dalam kajian pustaka yang dasarnya mengemukakan landasan teori tentang hal-hal pokok yang berkaitan dengan permasalahan penelitian, sebagai berikut :

* 1. **Kecepatan lari jarak pendek atau *sprint***

Pengertian kecepatan menurut Muhammad Sajoto (1988:9) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat -singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Suharno HP, 1993:26). Sedangkan menurut Harsono (1988:216) kecepatan sebagai kemampuan melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Lari cepat merupakan salah satu lari *sprint* yang diperlombakan pada setiap kejuaraan atletik terutama untuk usia dini maupun untuk tingkat nasional. Dikatakan lari cepat karena seorang atlet diharuskan melakukan gerakan lari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang ditempuh. Secara bebas pengertian kecepatan adalah kualitas kondisi yang dimiliki oleh olahragawan untuk bereaksi dengan cepat terhadap rangsangan dan untuk tampil dengan kemungkinan gerak yang secepatnya.

**2. Panjang tungkai**

Manusia memiliki berbagai kemampuan salah satu diantaranya adalah bergerak. Bergerak merupakan potensi dasar yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, karena dengan bergerak manusia dapat bertahan dan mempertahankan dirinya.

Bergeraknya tubuh akan mempengaruhi karakteristik fisik yaitu postur tubuh khususnya tungkai yang panjang. Diketahui bahwa setiap individu antara satu dengan lainnya mempunyai postur tubuh yang berbeda, oleh karena itu postur tubuh yang dimiliki seseorang mempengaruhi penampilan dalam berolahraga.

Postur tubuh mempunyai salah satu bagian diantaranya adalah tungkai panjang. Terkadang orang yang tinggi diidentikkan memiliki tungkai yang panjang, namun hal itu belum tentu dapat digeneralisasikan karena ada orang yang hanya memiliki badan panjang tetapi tidak pada tungkainya. Dengan demikian, tungkai panjang kemungkinan dapat menjadi salah satu faktor pendukung dalam cabang olahraga atletik khususnya nomor lari 60 meter. Sebagaimana dikemukakan oleh Peny K.S yang dikutip oleh Zainal Ahmad (1999) bahwa “kriteria pencapaian atlet pada cabang olahraga salah satu diantaranya adalah ukuran antropometris”.

Ukuran antropometris yang dimaksud diantaranya adalah ukuran panjang tungkai. Dengan tungkai panjang seseorang dalam berlari khususnya lari sprint akan memiliki jangkauan tungkai lebih jauh. Seperti halnya dikemukakan Soedarminto (1992) bahwa “makin cepat seseorang berlari, makin panjang langkahnya”. Hal ini dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki tungkai yang panjang otomatis dapat menjangkau langkah yang jauh dibangdingkan dengan tungkai yang pendek.

Dari segi fisiologis dikemukakan oleh M. Anwar Pasau (1988) bahwa: “orang yang mempunyai fisik yang tinggi dan besar rata-rata akan mempunyai kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan otot dan lain-lain, lebih baik daripada orang yang bertubuh kecil dan pendek. Telah dikemukakan sebelumnya bahwa dengan fisik yang tinggi tentu akan mempunyai tungkai yang panjang. Dengan demikian diharapkan orang yang mempunyai tungkai yang lebih panjang akan mampu mencapai prestasi dalam lari 60 meter, oleh karena rata-rata mempunyai kekuatan, kecepatan, daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan otot dan sebagainya. Selain itu pula dengan keadaan fisik yang demikian juga diperlukan pada cabang olahraga lainnya.

**3.**  **Komponen fisik yang dibutuhkan dalam lari 60 meter**

Komponen-komponen fisik terdiri atas kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, ketepatan, kelentukan, daya tahan, keseimbangan, koordinasi (Mochamad Sajoto, 1988). Dari berbagai komponen fisik tersebut yang akan diuraikan secara rinci adalah hanya yang berkaitan dengan variabel terikat yang dipermasalahkan yaitu daya ledak tungkai. dan keseimbangan badan

**B. Kerangka Berpikir**

Adapun kerangka berpikir yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

* 1. Jika seorang memiliki panjang tungkai yang panjang, maka diduga erat kaitannya dengan kecepatan lari 60 meter, karena semakin panjang tungkai seseorang semakin lebar langkah kaki yang dimilikinya jadi secara otomatis dia akan lebih cepat sampai kegaris finis.
  2. Jika seorang memiliki daya ledak tungkai yang baik, maka diduga erat kaitannya dengan kecepatan lari 60 meter, karena kita harus mengerahkan kekuatan dan kecepatan tungkainya agar secepat mungkin sampai kegaris finish.
  3. Jika seorang memiliki keseimbangan yang bagus, diduga erat kaitannya dengan kecepatan lari 60 meter, karena dalam berlari selain kecepatan kita juga harus bisa menyeimbangkan tubuh supaya tidak gampang terjatuh dilintasan lari.
  4. Jika seorang pelari secara bersama-sama mempunyai

# C.Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara atau dugaan-dugaan sementara dari masalah yang telah dirumuskan sebelumnya. Dari pokok permasalahan yang merupakan analisis yang diambil dari teori-teori yang berhubungan variabel penelitian, maka dapat dikemukakan hipotesis sebagai berikut :

* 1. Ada kontribusi panjang tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter pada murid SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa.
  2. Ada kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter pada murid SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa.
  3. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kecepatan lari 60 meter pada murid SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa.
  4. Ada kontribusi panjang tungkai, daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kecepatan lari 60 meter pada murid SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa.

BAB III

# METODE PENELITIAN

Pada dasarnya metodologi adalah alat yang dipergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam suatu penelitian sehingga arah dan tujuan pengungkapan fakta atau kebenaran sesuai dengan apa yang ditemukan dalam penelitian sehingga betul-betul sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Konsep pendekatan ilmiah mengungkapkan bahwa istilah penelitian lazim pula disebut pendekatan ilmiah. Di dalam konsep ini terdiri dari beberapa langkah secara metodik yang telah disepakati dan memiliki makna ilmiah karena membutuhkan pertimbangan dan berorientasi pada pendekatannya, agar pelaksanaan penelitian sesuai dengan hasil yang hendak dicapai. Untuk menentukan jenis pendekatan menurut teknik sampling, menurut pola-polanya dan menurut model pengembangannya. Berdasarkan pertimbangan tersebut, maka penelitian ini mempergunakan pendekatan dengan karakteristik dari penelitian ini yang mempergunakan penelitian korelasional dengan desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :

**2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2010:62), “Bahwa sampel adalah jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka penelitian dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel, kesimpulannya dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili). Maka dapat disimpulkan bahwa sampel adalah bagian dari individu yang mewakili populasi. Mengenai besarnya sampel tidak ada ketentuan yang baku atau rumus yang pasti, karena sahnya sampel terletak pada sifat dan karakteristiknya mendekati populasi atau tidak, bukan pada besar atau banyaknya. Minimal sampel sebannyak 30 subjek. Hal ini didasarkan atas perhitungan atau syarat pengujian yang lazim digunakan dalam statistik.

Maka dengan beberapa pertimbangan, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga sampel yang diambil atau digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 0rang dari murid putra SDN Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa kelas III, IV, V dan VI yang diambil secara random.

* + 1. **Teknik Analisis Data**

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

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

Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis statistic dengan bantuan komputer pada program SPSS dengan taraf signifikan 95% atau ɑ = 0,05%

BAB IV

# HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

## Penyajian Hasil Analisis Data

1. Deskriptif Data

Data variabel-variabel penelitian yang diperoleh yakni: panjang tungkai, daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 60 meter. Data yang disajikan berikut ini adalah data panjang tungkai, daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 60 meter.

Berdasarkan tabel 4.1 yang merupakan rangkuman hasil analisis deskriptif data panjang tungkai, daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 60 meter dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Untuk data data panjang tungkai di peroleh nilai rata-rata 68.36 centimeter dan simpangan baku 2.61. Nilai maksimum sebesar 72 centimeter dan minimum 62 centimeter.
2. Untuk data daya ledak tungkai di peroleh nilai rata-rata 156.26 centimeter dan simpangan baku 3.49. Nilai maksimum sebesar 176 dan minimum 130.
3. Untuk data keseimbangan diperoleh nilai rata-rata 77.60 dan simpangan baku 6.07 Nilai maksimum yang diperoleh sebesar 87 dan minimum 66.
4. Untuk data kecepatan lari 60 meter, diperoleh nilai rata-rata 14.34 dan simpangan baku 1.07. Nilai maksimum yang di peroleh sebesar 16.42 dan minimum 12.32
5. Uji Normalitas Data

Syarat analisis yang harus dipenuhi untuk diberlakukannya teknik statistik dalam pengolahan data penelitian ini adalah normalitas distribusi sampel. Pada dasarnya data hasil penelitian yang akan dianalisis secara statistik, harus memenuhi ketentuan - ketentuan analisis terutama normalitas distribusi sampel. Hal tersebut dimaksudkan untuk mengetahui bahwa data dari variabel - variabel yang terlibat, yakni data panjang tungkai, daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 60 meter adalah berdistribusi normal.

Untuk uji normalitas yang dipakai adalah uji kolmogorove-smiernove (KS). Hasil uji kolmogorove-smiernove (KS) penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

normalitas distribusi sampel pada data panjang tungkai, daya ledak tungkai, kelentukan dan kecepatan lari 60meter, dapat diuraikan sebagai berikut:

* 1. Dari pengujian normalitas data panjang tungkai diperoleh nilai statistik = 0.134 lebih kecil dari pada nilai sign = 0.177. Dengan demikian data panjang tungkai yang diperoleh berdistribusi normal
  2. Dari pengujian normalitas data daya ledak tungkai diperoleh nilai statistik = 0,086 lebih kecil dari pada nilai sign = 0,200. Dengan demikian data daya ledak otot tungkai yang diperoleh berdistribusi normal.
  3. Dari pengujian normalitas data keseimbangan diperoleh nilai statistik = 0,120 lebih kecil dari pada nilai sign = 0,200. Dengan demikian data keseimbangan yang diperoleh berdistribusi normal.
  4. Dari pengujian normalitas data kemampuan lari 60 m diperoleh nilai statistik = 0,108 lebih kecil dari pada nilai sign = 0,200. Dengan demikian data kecepatan lari 60 m yang diperoleh berdistribusi normal.

Dari hasil pengujian yang telah dilakukan ternyata bahwa semua data yang terlibat dalam penelitian ini berditribusi normal. Sehingga syarat-syarat analisis dari data variabel-variabel penelitian ini telah terpenuhi. Oleh karena itu, untuk menguji kebenaran hipotesis yaitu dengan analisis koefisien korelasi ( r ) dapat diberlakukan.

1. Pengujian hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis koefisien korelasi, yang dimaksud untuk mengetahui: kontribusi panjang tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter, kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter, kontribusi keseimbangan terhadap kecepatan lari 60 meter, kontribusi panjang tungkai, daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kecepatan lari 60 meter pada murid SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa. Adapun hipotesis-hipotesis yang diuji kebenarannya pada taraf signifikan 5% adalah sebagai berikut:

**B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil dari koefisien korelasi tunggal dan korelasi ganda dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan prediksi hasil analisis data yang diperoleh dalam kaitannya dengan teori-teori yang telah diuraikan sebelumnya.

Ada empat hipotesis yang telah diuji kebenarannya dalam penelitian ini, dan keseluruhannya diterima dan selanjutnya akan dibahas keterkaitan variabel bebas dan variabel terikat dari penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis data dan dikaitkan dengan tinjauan pustaka bahwa lari 60 meter adalah lari yang dilakukan dengan kecepatan optimal dalam menempuh jarak sejauh 60 meter. Hasil waktu lari 60 meter dapat tercapai optimal bila didukung unsur panjang tungkai karena dalam nomor lari jarak pendek, khususnya lari 60 meter frekuensi langkah ditentukan oleh kecepatan melangkah. Oleh sebab itu, merupakan komponen fisik yang sangat esensial dan memiliki otot yang kuat serta ruas sendi yang luas sehingga memungkinkan atlet untuk bebas bergerak dan bisa melangkah jauh kedepan dibandingkan dengan tungkai yang pendek dengan demikian akan menghasilkan kecepatan yang maksimal, kemudian daya ledak tungkai karena setiap peningkatan daya ledak tungkai murid akan diikuti pula dengan peningkatan kecepatan lari 60 meter. Hal ini dapat terjadi karena pada saat melakukan lari 60 meter daya ledak tungkai sangat dibutuhkan, supaya pada saat melakukan lari posisi badan setengah bungkuk, posisi lengan senantiasa dalam posisi yang ideal dan ditarik kebawah secara bergantian untuk melakukan lari dengan cepat. Dengan demikian daya ledak tungkai akan sangat mempengaruhi proses atau tahapan gerakan pada pelaksanaan kecepatan lari 60 meter dengan hasil lebih baik. Selanjutnya keseimbangan di perlukan karena kemampuan seseorang mengembalikan organ-organ syaraf otot-otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan didalam beraktifitas baik secara statis maupun dinamis, seperti pada saat melakukan gerakan lari. Proses gerakan berlari pada hakekatnya berpindah tempat dalam melakukan rangkaian gerakan mulai dari pada start, pada saat berlari dan pada saat memasuki garis finish sangat membutuhkan keseimbangan yang bergerak.

Berdasarkan hal tersebut diatas dapat dikatakan bahwa panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dapat meningkatkan kemampuan lari cepat 60 meter.

BAB V

# KESIMPULAN DAN SARAN

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil koefesien korelasi dalam pengujian hipotesis, maka hasil-hasil penelitian ini disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter pada murid SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa sebesar 27.0 persen.

2. Ada kontribusi yang signifikan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter pada murid SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa sebesar 26.6 persen.

3. Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kecepatan lari 60 meter pada murid SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa sebesar 46.3 persen.

4. Ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai, daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kecepatan lari 60 meter pada murid SD Negeri Longka Kecamatan Parigi Kabupaten Gowa sebesar 57.3 persen.

### Saran-saran

Agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kecepatan lari pada murid Sekolah Dasar, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Agar dalam mengajar atau melatih cabang olahraga atletik nomor lari cepat, faktor unsur fisik perlu diperhatikan khususnya panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan.
2. Agar komponen panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan dapat dijadikan sebagai acuan di dalam memilih atlet pelari cepat  khususnya usia dini
3. Perlu adanya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar pada penelitian yang relevan, agar hasil yang dicapai dalam penelitian ini dapat dikembangkan untuk memperkaya khasanah disiplin ilmu keolahragaan, khususnya dalam usaha meningkatkan prestasi lari cepat pada usia dini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik.* Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Ahmad, Zainal. 1999. *Studi Analis Hubungan antara Bentuk Tubuh dan Eksplosif Power dengan Kemampuan Tolak Peluru.* Skripsi. Ujung pandang. FPOK IKIP UP

Apriana. 2012. *Kontribusi Panjang Tungkai dan Data Ledak Tungkai Terhadap*

*Kecepatan Lari 60 Meter Pada Murid SDNegeri Biringkaloro KEC. Pallangga, KAB. Gowa.* (Skripsi) Makassar: FIK UNM

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

Arikunto, Suharsimi. 1987. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Bina Aksara.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2006. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik.* Jakarta : Rineka Cipta.

Azwar, Saifuddin. 1999. *Reliabilitas dan Validitas: Seri Pengukuran Psikologi.* Yogyakarta : Sigma Alpha

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek psikologi dalam Coaching.* Jakarta : Dirjen Dikti.

Haryanto. 2011. *Hubungan Daya Ledak Tungkai, Panjang Tungkai dan Keseimbangan Dengan Kecepatan Lari 50 Meter Murid SD Inpres Kassi-kassi 1 Makassar.* (Skripsi) Makassar : FIK UNM

Halim. Ichsan. Nur. 1991. *Tes pengukuran dan Penyusunan Alat Evaluasi Dalam Bidang Olahraga.* Bahan Kuliah FPOK FIK IKIP Ujung Pandang.

Ismariati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Cetakan 2. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.

KONI.1993. *Latihan Kondisi Fisik. Jakarta:* KONI Pusat.

Mahya Dzakaria Ainun. 2012. *Hubungan Daya Ledak Tungkai, Kelentukan, dan Keseimbangan dengan Kemampuan Lompat Jauh.* Makassar: Skripsi.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Bandung : Yudistira

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikam Jasmani.* Jakarta : Dirjen Olahraga

Pasau, M. Anwar. 1986*. Memilih Atlet Untuk Menghasilkan Prestasi Prima dalam Olahraga*, Makalah Simposium Olahraga, Surabaya.

Sajoto, Muhammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Bidang Olahraga.* Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti

\_\_\_\_\_\_\_\_\_1988. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik.* FPOK IKIP Ujung Pandang.

Soebroto, Moch. 1979. *Asas-asas Pengetahuan Umum Olahraga.* Jakarta : Pustaka Cidesindo

Soedarminto. 1992. *Kinesiologi Olahraga.* Jakarata : Direktorat Pendidikan Tinggi dan Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Sudjana, Nana. 1988. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar.* Bandung : PT. Sinar Baru Algensindo

Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian.* Bandung: Alfabeta.

Suharno HP. 1993. *Metodologi Pelatihan.* Yogyakarta: IKIP Yogyakarta

Surakhmad, Winarno, 1982. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar.* Bandung : Teknik Tarsito