



Hubungan panjang tungkai kaki terhadap lari 100 meter pada Siswa Kelas 8b di SMPN 33 Bengkulu Utara



Ferry Kusniawanto ¹⁾, Mesterjon ²⁾, Feby Elra Perdima ³⁾

¹⁾Program studi Pendidikan Jasmani Universitas Dehasen Bengkulu

²⁾Program Studi Ilmu Komputer Universitas Dehasen Bengkulu

^{a)}Corresponding Author: perdima.elra@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk : mengetahui hubungan antara variable X dan Y yaitu panjang tungkai (X) dan lari 100 meter (Y), penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Bengkulu Utara pada tahun 2021. Metode penelitian ini menggunakan korelasional, dengan jumlah sampel 25 orang. Dari hasil pengujian hipotesis antara panjang tungkai (X) dengan lari 100 meter (Y), $p\text{-value (Sig)} = 0.000 < \alpha = 0,05$, dimana α lebih besar dari $p\text{-value (Sig)}$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan lari 100 meter. Karena adanya hubungan yang signifikan, jadi untuk meningkatkan kemampuan lari 100 meter, siswa harus memiliki panjang tungkai. Artinya jika panjang tungkai siswa baik, kemampuan lari 100 meter juga baik. Karena adanya hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan lari 100 meter, maka panjang tungkai memiliki sangat berhubungan terhadap lari 100 meter.

Kata Kunci: Panjang Tungkai, Lari 100 meter, Atletik.

Pendahuluan

Olaharaga merupakan berbagai aktivitas jasmani yang dilakukan manusia dalam bentuk permainan dan perlombaan dalam rangka memperoleh rekreasi atau kesenangan. Selain itu olahraga dapat menjadi alat pemersatu bangsa, karena tidak ada perbedaan ras dan golongan. Kemudian olahraga juga dapat turut menunjang pembangunan mental dan karakter bangsa yang kuat, lewat filosofi yang lahir darinya jenis olahraga apa pun itu yaitu fairplay. Belum lagi nilai-nilai lainnya, seperti kedisiplinan, semangat pantang menyerah, bangkit dari kekalahan, jiwa karsa yang tinggi, kerjasama, kompetisi sportif, dan memahami ada aturan yang berlaku.

Pentingnya pembinaan keolahragaan Nasional tertuang dalam Undang- undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2006:41) dijelaskan bahwa Sistem keolahragaan nasional merupakan keseluruhan subsistem keolahragaan yang saling terkait secara terencana, terpadu dan berkelanjutan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Subsistem yang dimaksud, antara lain, perilaku olahraga, organisasi olahraga, dana olahraga, prasarana dan sarana olahraga, peran serta

masyarakat, dan penunjang keolahragaan termasuk ilmu pengetahuan, teknologi, informasi, dan industri olahraga.

Pendidikan jasmani diberikan untuk menjaga keseimbangan antara perkembangan jiwa dan raga serta kekelarasan antara perkembangan kecerasan otak dan keterampilan jasmani, maka disekolah-sekolah di seluruh tanah air tercinta diberikan pendidikan jasmani. Salah satu pendidikan jasmani adalah atletik yang diberikan mulai dari sekolah dasar sampai keperguruan tinggi. Di sekolah dasar pelajaran pendidikan atletik, termasuk mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan adalah lari 100 meter.

Lari adalah aktivitas fisik melakukan gerakan langkah maju dengan kecepatan, sedangkan kecepatan adalah kemampuan seseorang dapat melakukan dengan kaki, gerakan sejenis yang banyak dalam waktu yang singkat. Dengan demikian kecepatan lari adalah kemampuan seseorang dapat memindahkan tubuh dengan gerakan langkah maju mencapai jarak tertentu dalam waktu yang singkat.

Sehubungan dengan tuntutan teknik dasar dalam atletik khususnya nomor lari 100 meter

maka terlihat dengan jelas bahwa unsur struktur tubuh sangat dibutuhkan, terutama dalam gerakan berlari tersebut serta untuk mendapatkan hasil yang baik dan terarah diantaranya adalah: tinggi badan, berat badan, lingkaran paha dan panjang tungkai. Struktur tubuh seseorang ditentukan oleh tulang dan otot. Orang yang tinggi secara otomatis memiliki tulang yang panjang demikian pula sebaliknya. Tulang sebagai alat pasif dan otot sebagai alat gerak aktif. Tungkai yang panjang dalam melakukan aktivitas misalnya melakukan lari akan memiliki sudut gerakan yang lebih luas dari pada sebaliknya. Langkah pelari dengan langkah yang lebar akan menghasilkan lari yang lebih cepat. Tungkai yang panjang sangat berpengaruh besar pada kecepatan lari cepat, perbandingan dua pelari atau lebih dalam pelaksanaan lari sprint dengan panjang tungkai yang berbeda, sebagian besar akan dimenangkan oleh pelari yang tungkainya panjang karena langkah-langkah kakinya lebih lebar daripada pelari yang tungkainya pendek.

Lari 100 meter merupakan kemampuan lari yang menggunakan tenaga semaksimal mungkin untuk menempuh jarak 100 meter dalam waktu yang sesingkat- singkatnya. Kelangsungan gerakan lari jarak pendek secara teknis sama, perbedaan terletak pada penggunaan tenaga karena adanya perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh, maka makin membutuhkan keuletan dan daya tahan. Tujuan tes lari cepat 100 meter ialah untuk mengukur kemampuan fisik siswa dan mengukur kecepatan lari serta menentukan tingkat kesegaran jasmani siswa.

Pada lari 100 meter, faktor pendukung utamanya adalah kecepatan. Oleh karena itu kecepatan dalam melakukan suatu gerak ditentukan oleh berbagai faktor. faktor motoris yang mempengaruhi kecepatan terdiri atas; kekuatan, kecepatan reaksi, kontraksi, relaksasi dan koordinasi otot serta explosive power otot tungkai. Daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga apalagi cabang olahraga yang menuntut aktivitas yang berat dan cepat atau kegiatan yang harus dilakukan dalam waktu sesingkat mungkin dengan beban yang berat untuk mampu melaksanakan aktivitas penggabungan antara kekuatan dan kecepatan otot tungkai yang dikerahkan secara bersama-sama dalam mengatasi tahan beban dalam waktu yang relatif singkat. Dengan adanya daya ledak otot tungkai yang baik maka akan dapat memberikan

kontribusi yang lebih dengan kecepatan lari 100 meter.

Permasalahan lain yang timbul dalam pembelajaran lari pada siswa kelas atas adalah rendahnya tingkat pengetahuan siswa tentang lari 100 meter, kurangnya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran lari 100 meter karena dianggap pembelajaran yang membosankan, siswa merasa jenuh dalam mengikuti pembelajaran lari 100 meter, tingkat motivasi siswa kurang dalam mengikuti pembelajaran lari 100 meter, masih ada siswa dalam melakukan gerak dasar lari 100 meter kurang baik.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Arikunto 2006: 247). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Arikunto, 2006: 56).

Hasil Penelitian

Dari hasil panjang tungkai (X) sebagai variabel bebas dengan lari 100 meter (Y) sebagai variabel terikat. Selanjutnya akan diuraikan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Panjang Tungkai (X)

Hasil pengukuran panjang tungkai yang dilakukan terhadap 25 orang siswa kelas 8B di SMP Negeri 33 Bengkulu Utara, didapat nilai tertinggi 78 dan nilai terendah 63, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 70,08 dan simpangan baku (standar deviasi) 3,88.

Tabel 1. Data Hasil Tes Panjang Tungkai

Kategori	Kelas Interal	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	> 76	2	8%
Baik	72 – 75	7	28%
Sedang	68 – 71	10	40%
Kurang	64 – 67	5	20%
Sangat Kurang	< 63	1	4%
		25	100%

Dari tabel diatas bisa disimpulkan bahwa yang memiliki kategori sangat baik 2 orang (8%), kategori baik 7 orang (28%), kategori sedang 10 orang (40%), kategori kurang 5 orang (20%), kategori sangat kurang 1 orang (4%).

2. Lari 100 meter (Y)

Dari hasil pengukuran lari 100 meter yang dilakukan terhadap 25 orang siswa kelas 8B di SMP Negeri 33 Bengkulu Utara, didapat nilai tertinggi 18,27” dan nilai terendah 15,45”, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 17,30” dan simpangan baku (standar deviasi) 1,14.

Tabel 2. Data Hasil Tes Lari 100 meter (Y)

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	< 15,59	1	4%
Baik	16,73 – 15,58	7	28%
Sedang	17,87 – 16,72	10	40%
Kurang	19,01 – 17,86	6	24%
Kurang Sekali	> 19,02	1	4%
		25	100%

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang dikemukakan diatas ternyata hipotesis yang diajukan diterima kebenarannya, selanjutnya akan dikemukakan pembahasan yang lebih rinci sehubungan dengan diterimanya hipotesis tersebut.

Dari hasil pengujian hipotesis antara panjang tungkai (X) dengan lari 100 meter (Y), p-value (Sig) = 0.000 < α = 0,05, dimana α lebih besar dari p-value (Sig), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan lari 100 meter. Karena adanya hubungan yang signifikan, jadi untuk meningkatkan kemampuan lari 100 meter, siswa harus memiliki panjang tungkai. Artinya jika panjang tungkai siswa baik, kemampuan lari 100 meter juga baik. Karena adanya hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan lari 100 meter, maka panjang tungkai memiliki sangat berhubungan terhadap lari 100 meter.

Jadi karena adanya hubungan antara panjang tungkai dengan lari 100 meter, dalam olahraga lari 100 meter, panjang tungkai harus dimiliki setiap siswa, karena panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri

tegak (Suharno, 1993: 5). Panjang tungkai sebagai salah satu anggota gerak bawah memiliki peran penting dalam kerja olahraga, panjang tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat, maupun menendang.

Panjang tungkai melibatkan tulang-tulang dan otot-otot pembentuk tungkai baik tungkai bawah dan tungkai atas. Tulang-tulang pembentuk tungkai meliputi tulang-tulang kaki, tulang tibia dan fibula, serta tulang femur. Anggota gerak bawah dikaitkan pada batang tubuh dengan perantaraan gelang panggul, meliputi: (1) tulang pangkal paha (Coxae), (2) tulang paha (Femur), (3) tulang kering (Tibia), (4) tulang betis (Fibula), (5) tempurung lutut (Patela), (6) tulang pangkal kaki (Tarsalia), (7) tulang telapak kaki (Meta Tarsalia), dan (8) Ruas jari-jari kaki (Phalangea) (Syaiuddin, 1996: 31).

Menurut Giri Wiarso (2013 : 7) lari merupakan cabang olahraga atletik yang paling populer. Lari termasuk pada kategori keterampilan gerak siklis. Struktur gerakan lari secara utuh merupakan rangkaian gerak yang meliputi: start, gerakan lari, dan finish. Tujuan utama lomba lari adalah menempuh jarak tertentu (lari tanpa rintangan atau dengan rintangan) dengan waktu yang secepat mungkin.

Giri Wiarso (2013 : 9) menyatakan bahwa sprint atau lari cepat yaitu perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m. Lari 100 m merupakan salah satu nomor sprint dalam atletik yang juga memerlukan pembinaan yang serius agar dapat berprestasi. Usaha pembentukan atlet lari yang berkualitas, maka diperlukan rangkaian latihan yang terarah dan terprogram. Pada umumnya prestasi lari 100 m berhubungan erat dengan faktor genetik, yaitu komposisi serabut FT (fast-twitch) yang memiliki kecepatan berkedut sampai 40 kali perdetik dalam vitro.

Kesimpulan

Lari pada dasarnya adalah adalah langkah yang dipercepat dengan posisi badan seolah melayang diatas tanah. Ketika berlari, hanya satu kaki yang yang menyentuh tanah. Dalam berlari, hal yang terpenting adalah bagaimana mengkoordinasikan gerakan kaki untuk dapat menghasilkan gerakan lari yang terbaik.

Kecepatan pada dasarnya dibagi menjadi tiga, yaitu kecepatan sprint, kecepatan reaksi dan

kecepatan bergerak. Kecepatan sprint adalah kemampuan organisme atlet melakukan gerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Misalnya lari 100 meter, 200 meter, renang 50 meter, 100 meter dan lain sebagainya, (Paturuhman, Mudian, & Haris, 2018)

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman. (2013). *Pembelajaran Kondisi Fisik*. Padang : UNP Press.
- Bompa, Tudor O. (1993). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque. Kendall/Hunt Publishing Company.
- Buchari Alama. (2006). *Belajar Mudah Penelitian*. Jakarta : Gramedia.
- Dewi Laelatul Badriah. (2006). *Metodologi penelitian Ilmu-ilmu kesehatan*. Bandung: Multazam.
- Feri Kurniawan. (2011). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara.
- Giri Wiarto. (2013). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Harsono. (2017). *Perencanaan Program Latihan*. Bandung.
- Harsono. (2018). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Jarver, Jess. (2008). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung. CV Pioner Jaya.
- Kun Mariyah. (2007). *Hubungan antara berat badan, tinggi badan, dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada kelas VII SMP Negeri sewon bantul yogyakarta*. Tesis UNY.
- M. Saputra, Yudha. (2001) *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta, Departemen Pendidikan nasional.
- Muhajir, (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira, Bandung.
- Nur, Efendi. (2005). *Sumbangan Indeks masa tubuh dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan*. Skripsi Yogyakarta.
- Purnomo, Eddy. Dkk. (2011) *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Alfamedia. Yogyakarta.
- Riyadi, Tamsir. (1985):122. *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta, Alfamedia.
- Rusli Lutan, Dkk. (2015). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta Pusat: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung : PT. Tarsito Bandung.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sunarno. (2010). <http://sunarnosblog.blogspot.com/norma-tes-dan-pengukuran.html>. Mei 2021.
- Wahyuni, Sri. Sutarmin, Pramono. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Wangsa Jatra Lestari