



PANJANG TUNGKAI BERHUBUNGAN DENGAN KECEPATAN BERLARI SPRINT 60 METER SISWA KELAS V - VI di SDN KEBONAGUNG 01

*The Leg Length is Related to 60 Meter Sprint Running Speed in Class V - VI Students
at SDN Kebonagung 01*

Farid Bani Adam¹, Ika Nilawati², Aristiyanto³, Nur Amin⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
Semarang, Indonesia

Email: faridbani121@gmail.com

Submission : 13 Desember 2023
Revision : 25 April 2024
Accepted : 20 Juni 2024

Abstrak

Lari *sprint* jarak pendek adalah suatu perlombaan dengan atlet yang menggunakan kecepatan penuh dengan jarak 60 meter, 80 meter, 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Seorang pelari wajib mengetahui dasar-dasar teknik lari *sprint* supaya pelari tersebut mendapatkan hasil yang maksimal. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dengan kecepatan lari sprint 60 meter siswa kelas V-VI SDN Kebonagung 01. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik *total sampling* pada 20 siswa. Pengambilan data yang digunakan pada variabel panjang tungkai menggunakan meteran, kecepatan lari *sprint* menggunakan *stopwatch* dan meteran. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman's Test*. Hasil Penelitian ini antara lain lari *sprint* 60 meter siswa kelas V-VI SDN Kebonagung 01 mendapatkan hasil kecepatan kategori Putra 14 siswa (70%), kecepatan kategori Putri 6 siswi (30%). Berdasarkan uji korelasi didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan berlari dengan nilai *p-value* 0.02. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara panjang tungkai dan berlari siswa SDN kelas V-VI Kebonagung 01.

Kata Kunci: Lari *sprint*, panjang tungkai, siswa

Abstract

*Short distance sprinting is a race where athletes use full speed over distances of 60 meters, 80 meters, 100 meters, 200 meters and 400 meters. A runner must know the basics of sprinting techniques so that the runner can get maximum results. The aim of this research was to determine the relationship between leg length and 60 meter sprint running speed for students in classes V-VI at SDN Kebonagung 01. This research used a survey method with a total sampling technique of 20 students. The data collected for the leg length variable used a meter, sprint speed used a stopwatch and a meter. Data analysis used the Spearman's Test correlation test. The results of this research included the 60 meter sprint for class V-VI students at SDN Kebonagung 01, which resulted in the speed of 14 students in the men's category (70%), the speed of the women's category in 6 students (30%). Based on the correlation test, the results showed that there was a relationship between leg length and running with a *p-value* of 0.02. The conclusion of this research is that there is a relationship between leg length and running in students at SDN class V-VI Kebonagung 01.*

Keywords: Sprint running, leg length, students

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas seseorang untuk melatih tubuh secara terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan berulang-ulang agar tubuh menjadi bugar. Pada pasal 28 C ayat 1 UUD 1945 “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Iyakrus 2019). Dikalangan masyarakat kita, era digital sekarang kurang peduli terhadap kondisi kesehatan dan jasmani, disebabkan terlalu sibuk berhadapan dengan alat elektronik dan kebanyakan menghabiskan waktu dalam ruangan yang tertutup tanpa aktivitas yang terlalu banyak, olahraga masih di anggap kurang penting dan membuang-buang tenaga padahal banyak dampak positif berolahraga terhadap kondisi fisik serta psikis. Lari merupakan olahraga yang sangat mudah untuk dilakukan sehingga banyak orang yang gemar melakukannya, selain mudah lari juga memiliki manfaat yang sangat baik untuk kesehatan tubuh seperti menyehatkan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan lain sebagainya (Makrus 2017).

Lari *sprint* adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan jarak 400 meter, sehingga kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan, kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang diubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien yang sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi (Salahudin and Rusdin 2020). Pelari *sprint* harus dicari atlet yang sebagian besar memiliki otot putih atau *fast tuwis*, karena seorang pelari *sprint*, selain diperlukan kecepatan tinggi juga diperlukan jarak langkah, kekuatan, *power* otot tungkai, frekuensi langkah, koordinasi teknik, kelentukan, dan daya tahan anaerobik, kesemuanya merupakan komponen yang harus dipenuhi oleh seorang pelari *sprint*, untuk menghasilkan kecepatan yang tinggi (Mukrimaa et al. 2016).

Kecepatan adalah komponen utama dalam nomor lari jarak pendek (lari *sprint*), semakin cepat seorang berlari maka semakin sedikit waktu yang diperlukan untuk mencapai *finish*. Untuk memperoleh kecepatan yang baik perlu didukung oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu panjang tungkai. Gerakan tungkai merupakan modal utama agar seorang pelari dapat melaju, mulai dari garis keberangkatan hingga garis finish (Mustakim et al. 2019).

Unsur gerak dalam lari terdiri dari (1) gerakan tungkai (bagian tubuh mulai dari sendi panggul ke bawah yaitu paha, tungkai bawah, dan kaki), (2) gerakan lengan (lengan atas, lengan bawah, dan tangan), (3) sikap badan, dan (4) koordinasi yang selaras dari semua unsur gerak tersebut. Gerakan tungkai merupakan modal utama agar seorang pelari dapat melaju, mulai dari garis keberangkatan hingga garis akhir. Gerakannya berupa pengulangan dari setiap tahap gerakan yang sudah dilakukan. Seorang olahragawan yang memiliki proporsi badan tinggi biasanya diikuti dengan ukuran tungkai yang panjang. Ukuran tungkai yang panjang akan memberikan keuntungan dalam jangkauan langkah (Rudiyanto., Waluyo, and Sugiharto. 2012).

Beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul hubungan antara Panjang dengan kecepatan lari antara lain: Penelitian yang dilakukan oleh Putri et al (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Arsitianti (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara Panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Sauhoka dan Tahapy (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara Panjang tungkai dengan kecepatan. Penelitian lain tentang kecepatan yang dilakukan oleh Lestari dan Amin (2019) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi dan asupan zat gizi dengan kecepatan atlet *hockey*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan antara

panjang tungkai dengan kecepatan lari siswa SDN Kebonagung 01 kelas V-VI.

2. METODE

Penelitian ini yaitu menggunakan teknik analitik korelasi dengan desain studi *cross sectional* dalam pendekatan kuantitatif. Metode penelitian korelasional dalam penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui hubungan panjang tungkai dan kecepatan lari *sprint* 60 meter SDN Sebonagung 01 Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang. Dalam penelitian ini terdapat populasi 136 siswa di SDN Kebonagung 01 Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang. sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 20 siswa kelas IV dan VI SDN Kebonagung 01 Kecamatan Sumowono. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan sampling jenuh atau total sampling. Instrumen yang digunakan untuk menumpulkan data yaitu metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Adapun alat yang digunakan dalam pengambilan data yaitu: Panjang tungkai menggunakan meteran dengan satuan cm. Pengukuran dilakukan sekali lalu data diperoleh dicatat oleh peneliti sesuai dengan data yang diperolehnya. Kecepatan lari *sprint* menggunakan *stopwatch* dan meteran. Analisis yang digunakan antara lain analisis univariat untuk menggambarkan dat akarakteristik responden dan uji korelasi menggunakan *Spearman's Test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertempat di lapangan Desa Kebonagung, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, pada sabtu tanggal 30 September, 2023 dengan total sempel 20 siswa terdiri dari 14 laki-laki dan 6 perempuan. Adapun data yang diperoleh dalam penelitian sebagai berikut:

Tabel 1 Hubungan antara Panjang Tungkai dengan Kecepatan

| Hasil | Kecepatan | | | | | P-Value |
|--------------------------|-------------|------|--------|--------|---------------|---------|
| | Baik Sekali | Baik | Sedang | Kurang | Kurang Sekali | |
| Kecepatan Kategori Putra | - | - | 4 | 1 | 9 | 0.02* |
| Kecepatan Kategori Putri | - | 1 | - | 2 | 3 | |
| Total | 0 | 1 | 4 | 3 | 12 | |

*Terdapat hubungan

Berdasarkan tabel 3 pengambilan data pada lari *sprint* 60 meter siswa kelas V –VI SDN Kebonagung 01 mendapatkan hasil dengan kriteria penilaian Kecepatan Kategori Putra berjumlah 14 siswa dengan presentase 70%, Kecepatan Kategori Putri berjumlah 6 siswi dengan persentase 30%. Seorang olahragawan yang memiliki proporsi badan tinggi biasanya diikuti dengan ukuran tungkai yang panjang Ukuran tungkai yang panjang akan memberikan keuntungan dalam jangkauan langkah (Rudiyanto., Waluyo, and Sugiharto. 2012). Selain itu faktor lain yang mempengaruhi kecepatan seseorang adalah asupan zat gizi dalam emenuhi kebutuhan kalori seseorang (N Amin 2018).

Beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan dnegan judul hubungan antara Panjang dengan kecepatan lari antara lain: Penelitian yang dilakukan oleh Putri et al (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Arsitianti (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara Panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Sauhoka dan Tahapy (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubunungan antara Panjang tungkai dengan kecepatan.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari siswa SDN 01 Kebonagung Kelas V-VI.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. 2018. *Buku Ajar: Gizi Olahraga*. Surabaya: UNUSA PRESS.
- Amin, Nur, and Yanesti Nur Avianda Lestari. 2019. "Hubungan Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Dengan Kecepatan Pada Atlet Hockey Kota Surabaya." *Sport and Nutrition Journal* 1(1): 19–26.
- Aristianti, Hepy Karin. 2019. "Hubungan Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 60 Meter." : 9–27.
- Febryani Dwi Putri, Resha, Sumardi Widodo, RM Soerjo Adji, and Raden Mas Soerjo Adji. 2019. "Hubungan Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 60 Meter (Studi Pada Pemain Sepak Bola Diklat Diponegoro Muda Ps Undip)." *Kedokteran Diponegoro* 8(1): 412–19.
- Iyakrus, Iyakrus. 2019. "Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi." *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan* 7(2).
- Makrus, Moh. Fatkhuri. 2017. "Metode Belajar Kelincahan Dan Daya Eksplosif Dalam Meningkatkan Kemampuan Lari Cepat." *Download.Garuda.Kemdikbud.Go.Id* 2: 78–92.
- Mukrimaa, Syifa S. et al. 2016. "No Title" *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar* 6(August): 128.
- Mustakim, K et al. 2019. "Hubungan Panjang Tungkai Dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Lari Sprint 60 Meter." (1).
- Rudiyanto., Musyawari Waluyo, and Sugiharto. 2012. "Hubungan Berat Badan Tinggi Badan Dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan." *Journal of Sport Sciences and Fitness* 1(2): 26–31.
- Salahudin, Salahudin, and Rusdin Rusdin. 2020. "Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam." *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)* 4(3): 457–64.
- Sauhoka, Yacob, and Johni Melvin Tahpary. 2022. "Hubungan Panjang Kaki dengan Kecepatan Lari 100 Meter Mahasiswa Tahun Pelajaran 2020 Penjaskesrek dan Program Studi Rekreasi FK." 3(September): 57–62.