

**KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK TUNGKAI  
DENGAN KEMAMPUAN LARI 50 METER  
PADA MURID SD INPRES BANGKALA 2  
MAKASSAR**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Makassar untuk memenuhi sebagian persyaratan guna  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*

**FACHRIMAN MUSTARI  
1331142123**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2017**

## ABSTRAK

**FACHRIMAN MUSTARI. 2017. KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI, DAYA LEDAK TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LARI 50 METER PADA MURID SD INPRES BANGKALA 2 MAKASSAR. SKRIPSI. FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi panjang tungkai, daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar. Dalam penelitian ini ada dua variabel penelitian yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan didefinisikan ke dalam penelitian ini sebagai berikut variabel bebas yakni sebagai variabel  $X_1$  adalah panjang tungkai,  $X_2$  adalah daya ledak tungkai dan variabel terikat yakni sebagai variabel Y adalah kemampuan kemampuan lari 50 meter. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah SD Inpres Bangkala 2 Makassar dengan jumlah sampel penelitian 40 orang murid.

Dalam penilaian ini, tes yang digunakan untuk mengetahui mengetahui seberapa besar kontribusi panjang tungkai, daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar meliputi tes panjang tungkai dengan tes panjang tungkai, tes daya ledak tungkai dengan tes *vertical jump test* dan tes kemampuan lari 50 meter dengan tes kemampuan lari 50 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan melalui program SPSS. Bertolak dari hasil analisis data, maka kesimpulan penelitian ini, terdapat kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai terhadap kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar sebesar 66.9%, terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar sebesar 74.7% dan terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar sebesar 76.0%.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Ketetapan MPR Nomor II/MPR/1988, dijelaskan sebagai berikut : “... Perlu makin ditingkatkan pendidikan jasmani dan olahraga di lingkungan sekolah, pengembangan olahraga prestasi, ... serta upaya menciptakan iklim yang mendorong masyarakat untuk berpartisipasi mengembangkan olahraga” dalam (Suhendry, 2007).

Pernyataan di atas menuntut agar timbul interaksi antara lingkungan masyarakat dan sekolah, pelatih dan atlet, pendidik dan muridnya secara bertanggung jawab dalam membina dan mengembangkan olahraga pendidikan dan prestasi.

Salah satu arah dari pola pembangunan olahraga nasional adalah meningkatkan prestasi cabang-cabang olahraga, lebih dipertegaskan lagi oleh Presiden Suharto dalam pidatonya pada hari Olahraga Nasional yang pertama serta menyerukan “... agar mengambil langkah selanjutnya untuk meningkatkan prestasi olahraga”.

Dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga atletik, maka setiap individu yang telah memilih olahraga sebagai bidang profesinya wajib berusaha sekuat mungkin memecahkan dan menemukan masalah-masalah yang merupakan hambatan terwujudnya perkembangan dan peningkatan prestasi.

Pendidikan Jasmani dan olahraga yang dilaksanakan di sekolah tentunya mempunyai tujuan yang ingin dicapai dan salah satunya adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani (*physical fitness*) bagi peserta didik, kesegaran jasmani merupakan dasar pembinaan olahraga menuju prestasi puncak suatu cabang olahraga.

Nomor-nomor perlombaan cabang olahraga atletik merupakan gerakan dasar dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu nomor tersebut adalah kemampuan lari 50 meter. Proses gerakan kemampuan lari 50 meter yaitu seorang atlet akan selalu berusaha berlari ke depan dengan sekuat-kuatnya untuk mencapai garis finis secepat mungkin. Pola gerakannya melibatkan secara dominan anggota reaksi tungkai untuk melakukan lari.

Berbagai hal yang dapat menyebabkan tidak maksimalnya hasil lompatan yang dicapai atlet kemampuan lari 50 meter antara lain disebabkan; kurangnya kemampuan fisik seperti kecepatan awalan, langkah kurang dipertahankan.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal pada kemampuan lari 50 meter, harus didukung oleh kemampuan fisik yang sangat berperan untuk mencapai hasil lari yang mengkhusus pada peranan tungkai. Pada hakekatnya tungkai sangat berperan dan menentukan tingkat efektifitas pola gerak yang ditampilkan, seperti pada atlet yang memiliki panjang tungkai dan daya ledak tungkai yang ideal untuk kemampuan lari 50 meter

#### **B. Rumusan Masalah**

Agar tidak menimbulkan salah pengertian dan meluasnya bahasan dalam penelitian ini, maka masalah perlu dibatasi secara spesifik dan dirumuskan dalam bentuk pernyataan yang singkat dan jelas.

Adapun permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar.
2. Seberapa besar kontribusi daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar.
3. Seberapa besar kontribusi panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar.

#### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah upaya untuk menjawab masalah yang telah dikemukakan untuk itu sehubungan dengan permasalahan yang diajukan maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui kontribusi panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar.
2. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar.
3. Untuk mengetahui kontribusi panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar.

#### D. Manfaat Hasil Penelitian

Apabila hasil penelitian ini cukup terandalkan, maka kegunaan yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini antara lain :

1. Merupakan keseimbangan yang sangat berarti bagi perkembangan atletik khususnya lari 50 meter pada murid sekolah dasar.
2. Dapat memberikan informasi bahwa atletik sangat penting dikembangkan melalui proses pelajaran olahraga di sekolah dasar.
3. Memberi pemahaman bagi guru pendidikan jasmani di sekolah, terutama sekolah tingkat dasar agar anak diupayakan menyenangi atletik.
4. Memberi informasi bahwa panjang tungkai dan daya ledak tungkai dapat memberikan sumbangan terhadap kemampuan lari 50 meter.

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN

Pada bab ini dikemukakan tinjauan pustaka, kerangka berfikir dan akhirnya timbul hipotesis. Dalam mengemukakan landasan teori, penyusunan kerangka berfikir dan perumusan hipotesis sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan penelitian, karena teori sebagai pegangan pokok suatu konsep umum dan hipotesis sebagai rumusan hasil penalaran yang disusun sementara.

#### A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka adalah dasar dan landasan untuk mencari teori yang digunakan dalam mencapai pemecahan masalah terhadap faktor-faktor yang menjadi masalah dalam suatu penelitian. Oleh sebab itu maka pada bab ini akan dikemukakan beberapa teori atau pendapat para ahli yang sehubungan dengan permasalahan dalam penelitian ini.

Berdasarkan judul penelitian, yaitu : “kontribusi panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter”, maka yang harus diuraikan atau dijelaskan sebagai landasan teori adalah :

##### 1. Lari 50 meter

Istilah atletik yang dikenal dewasa ini berasal dari bahasa Yunani, yaitu “*Athlon*” yang berarti berlomba atau bertanding. Istilah lain yang mengandung kata *athlon* adalah *pentathlon*. Istilah ini berasal dari dua kata, yaitu kata penta berarti lima, dan *athlon* yang berarti lomba. Jadi *pentathlon* berarti lima lomba atau panca lomba.

Istilah lain yang menggunakan kata atletik adalah *athletics* (bahasa Inggris), atletik (bahasa Belanda), *athletiguc* (bahasa Prancis) dan *athletik* (bahasa Jerman). Walaupun berbeda dalam kata yang dipergunakan namun semua itu mempunyai istilah yang sama namun artinya tidak sama dengan istilah atletik yang dipergunakan di Indonesia.

Istilah atletik di Indonesia diartikan sebagai cabang olahraga yang memperlombakan nomor-nomor jalan, lari, lompat lempar. Istilah lain yang mempunyai arti yang sama dengan istilah yang digunakan di Indonesia adalah *lohetthletik* (Jerman), *Athletismo* (Spanyol), olahraga (Malaysia dan *Tragk and Field USA*).

Khusus pada istilah yang digunakan Indonesia yaitu, maka beberapa nomor yang diperlombakan sebagaimana yang dikemukakan oleh Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman (2000:10) membagi 4 kelompok yaitu :

1. Nomor jalan
2. Nomor lari
  - Lari jarak pendek
  - Lari jarak menengah
  - Lari jarak jauh
  - Lari marathon
  - Lari khusus
  - Lari estafet
3. Nomor lompat
  - Lompat jangkit
  - Lompat jauh
  - Lompat tinggi
  - Lompat tinggi galah
4. Nomor lempar
  - Lempat lembing
  - Lempat cakram martil
  - Tolak peluru

Dari keempat kelompok tersebut, yang menjadi fokus penelitian adalah nomor lari khusus jarak pendek (*sprint*) dengan jarak 50 meter.

Menurut Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suhendra (2000:1) bahwa : “Lari adalah menempuh suatu jarak tertentu (lari tanpa rintangan) dengan waktu yang sangat sesingkat mungkin”. Sedangkan menurut Yusuf Adisasmita (1992:35) mengatakan bahwa: “Yang dimaksud dengan lari jarak pendek adalah semua orang lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh (*sprint*) atau kecepatan maksimal, sepanjang jarak yang ditempuh”. Lain halnya dikemukakan oleh Tim Penjaskes (1994:40) yaitu : “Lari jarak pendek sering disebut lari *sprint* karena lari jarak pendek harus dilakukan dengan kecepatan yang semaksimal mungkin mulai dari start sampai finish”.

Jadi dapat dikatakan bahwa lari adalah lompatan yang berturut-turut yang di dalamnya terdapat suatu fase dengan kedua kaki menginjak atau menyentuh pada tanah. Jadi lari berbeda dengan jalan sebab di dalam melakukan gerakan jalan salah satu kaki senantiasa menyentuh tanah (kontak). Sesuai dengan pendapat Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Anang Suherman (2000:1) bahwa : “pada jalan salah satu kaki harus tetap ada yang kontak dengan tanah (*support phase*) sedangkan pada lari, kedua kaki ada saat melayang di udara (kedua telapak kaki lepas dengan tanah)”.

#### B. Kerangka Berfikir

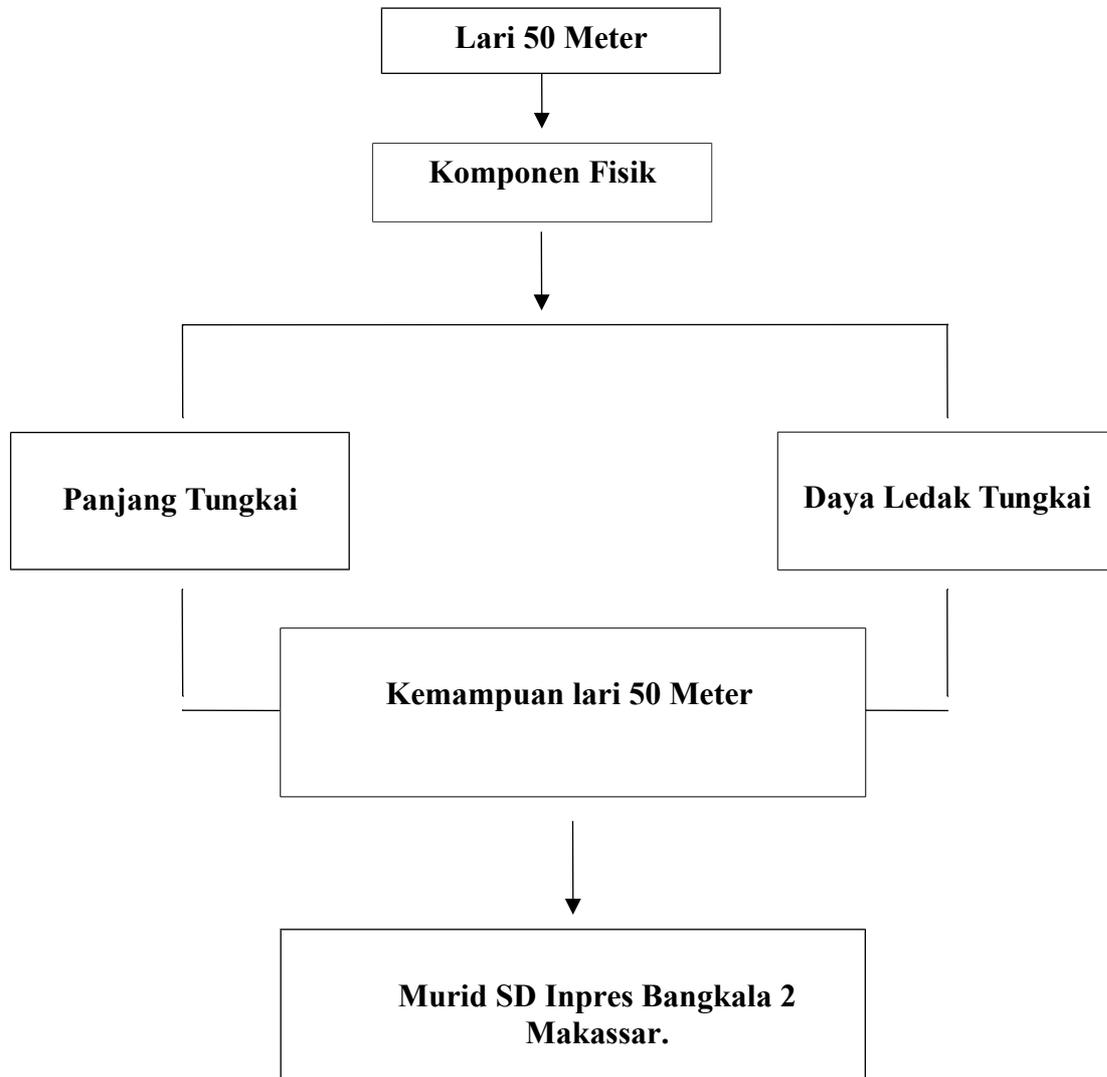
Kerangka berfikir yang akan dikemukakan dalam penelitian ini, berdasarkan pada landasan teori yang relevan dan memiliki keterkaitan terhadap variabel yang menjadi objek penelitian. Selain kerangka berfikir tersebut juga merupakan dasar pemikiran dari penelitian yang akan dikembangkan dalam penelitian ini.

Adapun kerangka berfikir yang dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Jika murid sekolah dasar memiliki panjang tungkai yang baik, maka akan dapat melakukan lari 50 meter dengan kecepatan yang baik.
2. Jika murid sekolah dasar memiliki daya ledak tungkai yang baik, maka akan dapat melakukan lari 50 meter dengan kecepatan yang baik.

3. Jika murid sekolah dasar memiliki panjang tungkai dan daya ledak tungkai yang baik, maka akan dapat melakukan lari 50 meter dengan kecepatan yang baik.

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pikir



### C. Hipotesis

Bertolak dari uraian kerangka berfikir di atas, maka hipotesis penelitian dapat disusun sebagai berikut :

1. Ada kontribusi panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar.
2. Ada kontribusi daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar.
3. Ada kontribusi panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar.

Untuk lebih jelasnya, maka dikemukakan hipotesis statistik sebagai berikut :

#### Hipotesis Statistik

1.  $H_0 : \beta_{x_1.y} = 0$   
 $H_1 : \beta_{x_1.y} \neq 0$
2.  $H_0 : \beta_{x_2.y} = 0$   
 $H_1 : \beta_{x_2.y} \neq 0$
3.  $H_0 : R_{x_1.2.y} = 0$   
 $H_1 : R_{x_1.2.y} \neq 0$

## BAB III METODOLOGI PENELITIAN

### A. Metode yang Digunakan

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, untuk mengetahui kontribusi panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar.

### B. Variabel dan Desain Penelitian

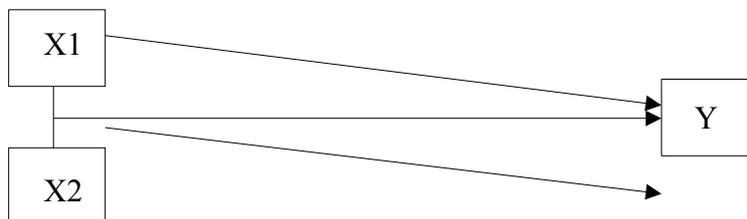
#### 1. Variabel penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari :

- a. Variabel bebas
  - Panjang tungkai,  $x_1$  dan Daya ledak tungkai,  $x_2$
- b. Variabel terikat
  - Kemampuan lari 50 meter

#### 2. Desain penelitian

Hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat di mana variabel bebas ada hubungan terhadap variabel terikat. Adapun desain penelitian yang digunakan adalah model korelasional dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1. Desain penelitian

Sumber: (Sugiyono, 1997:36)

Keterangan :

$x_1$  : panjang tungkai

$x_2$  : daya ledak

Y : kecepatan lari 50 meter

### C. Defenisi Operasional Variabel

Agar hasil penelitian ini dapat diterima dan diakui secara ilmiah kiranya perlu diberikan defenisi terhadap setiap variabel yang ada dalam penelitian ini, sehingga diperoleh satu hasil *empirik* yang dapat diakui dan diterima serta bermakna ilmiah.

Adapun defenisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Panjang tungkai yaitu mengukur tinggi badan dan tinggi duduk, kemudian perbedaan antara tinggi berdiri dan tinggi duduk, itulah panjang tungkai dengan tes panjang tungkai.
2. Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk menggerakkan kekuatan otot maksimal dalam waktu yang sangat singkat atau memanfaatkan unsur kecepatan dan kekuatan.
3. Kemampuan lari 50 meter adalah jarak yang ditempuh dari tempat start ke finish dengan kecepatan maksimal.

### D. Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Setiap penelitian tentunya selalu menggunakan obyek untuk diteliti atau diistilahkan dengan populasi. Populasi adalah keseluruhan dari individu yang dijadikan obyek penelitian. Populasi suatu penelitian harus memiliki karakteristik yang sama atau hampir sama. Olehnya itu yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah seluruh murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar yang terdiri dari 165 orang.

#### 2. Sampel

Pengambilan sampel yang akan mewakili murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar tersebut dilakukan dengan teknik *purposive random sampling* melalui undian yakni mengambil murid kelas 4, 5 dan kelas 6. Selanjutnya menentukan jumlah banyaknya murid yang akan digunakan dalam penelitian akan disesuaikan dengan apa yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (1996:107) bahwa: “Apabila jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10 – 15% atau 20 – 25%”. Sehingga dengan jumlah populasi sebanyak 130 murid dapat ditarik sampel sebanyak 40 orang.

### E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan penelitian karena di dalam pengumpulan data akan sangat mempengaruhi hasil suatu penelitian. Maka dalam penelitian ini dilakukan tes sesuai dengan kebutuhan penelitian ini yaitu tes pengukuran panjang tungkai, daya ledak tungkai, dan kemampuan lari 50 meter.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian

dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

#### A. Penyajian hasil analisis data

Dalam hasil data panjang tungkai, daya ledak tungkai dan tes kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan analisis untuk menguji hipotesis dilakukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data.

##### 1. Analisis deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data panjang tungkai, daya ledak tungkai dan tes kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar. Analisis deskriptif meliputi: total nilai, rata-rata, standar deviasi, varians, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan data panjang tungkai, daya ledak tungkai dan tes kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar.

Data panjang tungkai diukur dengan menggunakan pengukuran panjang tungkai dengan meteran, daya ledak tungkai diukur dengan *vertical jump test* mengambil hasil lompatan yang tertinggi dikurangi dengan tinggi raihan dan kemampuan lari 50 meter diukur dengan tes lari sepanjang 50 meter. Keseluruhan variabel tersebut di atas mengacu pada tes pengukuran yang telah baku. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1. Hasil analisis deskriptif data panjang tungkai, daya ledak tungkai dan tes kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar

| Variabel                    | N  | Range | Min. | Max.  | Sum    | Mean  | SD   |
|-----------------------------|----|-------|------|-------|--------|-------|------|
| Panjang Tungkai             | 40 | 21    | 69   | 90    | 3248   | 81.20 | 5.43 |
| Daya Ledak Tungkai          | 40 | 29    | 21   | 50    | 1568   | 39.20 | 8.41 |
| Tes Kemampuan Lari 50 Meter | 40 | 3.29  | 8.27 | 11.56 | 401.19 | 10.02 | 0.98 |

Dari tabel 4.1 di atas yang merupakan gambaran data panjang tungkai, daya ledak tungkai dan tes kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Data panjang tungkai pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar dapat dikemukakan bahwa diperoleh total nilai 3248 cm, rata-rata 81.20 cm, standar deviasi 5.43 cm, data minimal 69 cm, data maksimal 90 cm dan rentang 21 cm.
2. Data daya ledak tungkai pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar dapat dikemukakan bahwa diperoleh total nilai 1568 cm, rata-rata 39.20 cm, standar deviasi 8.41 cm, data minimal 21 cm, data maksimal 50 cm dan rentang 29 cm.
3. Data kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar dapat dikemukakan bahwa diperoleh total nilai 401.19 detik, rata-rata 10.02 detik, standar deviasi 0.98 detik, data minimal 8.27 detik, data maksimal 11.56 detik dan rentang 3.29 detik.

Hasil analisis data deskriptif tersebut di atas baru merupakan gambaran umum data panjang tungkai, daya ledak tungkai dan tes kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres

Bangkala 2 Makassar. Data tersebut di atas belum menggambarkan bagaimana keterkaitan atau saling hubungan antara variabel penelitian tersebut. Untuk membuktikan seberapa besar nilai kontribusi antara variabel bebas yaitu panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan variabel terikat yaitu kemampuan lari 50 meter, maka diperlukan pengujian lebih lanjut yaitu dengan uji regresi.

## 2. Pengujian normalitas data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data panjang tungkai, daya ledak tungkai dan tes kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar, maka dilakukan uji normalitas data, dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2. Rangkuman hasil uji normalitas data panjang tungkai, daya ledak tungkai dan tes kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar.

| Variabel                | N  | KS-Z  | Keterangan |
|-------------------------|----|-------|------------|
| Panjang tungkai         | 40 | 0.841 | Normal     |
| Daya Ledak tungkai      | 40 | 0.890 | Normal     |
| Kemampuan Lari 50 Meter | 40 | 0.740 | Normal     |

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan uji Kolmogorov Smirnov yakni alat uji kenormalan distribusi data yang digunakan, yakni:

1. Bahwa perhitungan pengujian kenormalan data melihat dari nilai Kolmogorov Smirnov hitung adalah  $(KS-Z) = 0.841 > 0.05$ , maka dapat dikatakan bahwa data panjang tungkai pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
2. Bahwa perhitungan pengujian kenormalan data melihat dari nilai Kolmogorov Smirnov hitung adalah  $(KS-Z) = 0.890 > 0.05$ , maka dapat dikatakan bahwa data daya ledak tungkai pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Bahwa perhitungan pengujian kenormalan data melihat dari nilai Kolmogorov Smirnov hitung adalah  $(KS-Z) = 0.740 > 0.05$ , maka dapat dikatakan bahwa data kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

## B. Pembahasan hasil analisis

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan teoritis berdasarkan teori-teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian ini.

1. Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Apabila kemampuan lari 50 meter dianalisis dari gerak yang terlibat di dalamnya, pada dasarnya unsur panjang tungkai berperan sangat penting dalam menghasilkan ayunan tungkai yang lebih panjang sehingga dalam melakukan lari lebih optimal, dimana dengan panjang tungkai yang dimiliki akan membantu untuk melakukan lari 50 meter dengan cepat.

2. Hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar. Ini berarti bahwa setiap peningkatan daya ledak tungkai akan diikuti pula dengan peningkatan kecepatan lari 50 meter. Hal ini dapat terjadi karena pada saat melakukan lari 50 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 50 meter dengan hasil lebih baik.
3. Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai dan daya ledak tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar. Ini menunjukkan bahwa panjang tungkai dan daya

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan penelitian sebagai tujuan akhir dari suatu penelitian, yang dikemukakan berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan dikemukakan beberapa saran sebagai rekomendasi bagi penerapan dan pengembangan hasil penelitian.

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

- (1) Terdapat kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai terhadap kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar sebesar 66.9%
- (2) Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar sebesar 74.7%.
- (3) Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres Bangkala 2 Makassar sebesar 76.0%.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian dapat disarankan kepada Guru Pendidikan Jasmani, agar kiranya penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam mengajarkan lari, khususnya dalam merancang rencana pembelajaran mengajar lari yang nanti akan dapat menunjang hasil belajar Penjas murid.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anthony Annarino. 1976. *Development condotioning for women and man*. St. Louis : Second edition The CV Mosby.
- Arikanto Suharsimi, 1992. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Penerbit Rhineka Cipta.
- Bompa. 1983. *Theory and methodology of training the key to athletic performance*. Iowa Kendall/Hunt Publishing Company.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Kosing*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.

- Nasution. 1982. *Penuntun untuk mengajar dan melatih*. Jakarta : Penerbit Jaya Sakti.
- Pate, Ratella dan Mc Clenaghan. 1993. *Dasar-dasar ilmiah kepelatihan*. New York : Souders College Publishing. (ahli bahasa Kasiyo Dwijowinoto)
- Sajoto, Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Soekarman. 1985. *Dasar olahraga untuk pembina, pelatih dan atlet*. Bandung : Tarsito.
- Sudarminto, 1991. *Kinesiologi*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sugiyono. 2000. *Statistika untuk penelitian*. Bandung : Penerbit CV Alfabetha.
- Syarifuddin Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: P2TK Ditjen Dikti Depdikbud.

## RIWAYAT HIDUP DAN PENDIDIKAN



Riwayat pribadi, Nama lengkap penulis Fachriman Mustari dilahirkan di Kecamatan Ujung Bulu Kelurahan Ela-Ela Kabupaten Bulukumba Provinsi Sulawesi Selatan. Pada tanggal 9 Februari 1996. Penulis merupakan anak bungsu

sekaligus kebanggaan dari bapak Mustari dan ibu St. Juhaedah dan anak keempat dari empat bersaudara.

Riwayat pendidikan, penulis pada tahun 2001 - 2007 selesai di SDN 7 Matajang Kelurahan Ela-Ela Kecamatan Ujung Bulu Provinsi Sulawesi Selatan, tahun 2007-2010 selesai di SMPN 1 Bulukumba Kelurahan Calle Kecamatan Ujung Bulu Provinsi Sulawesi Selatan dan pada tahun 2010-2013 selesai pada SMAN 1 Bulukumba Kelurahan Terang-Terang Kecamatan Ujung Bulu Provinsi Sulawesi Selatan. Kemudian melanjutkan jenjang pendidikan di perguruan tinggi FIK UNM Jurusan PGSD DIKJAS 2013.