

**PENGARUH PANJANG TUNGKAI, DAYA LEDAK TUNGKAI DAN
PERCAYA DIRI TERHADAP KEMAMPUAN LARI 60 METER
MURID SDN MATTOANGING 2 MAKASSAR**

*THE INFLUENCE OF LEGS LENGTH, LEGS EXPLOSIVE POWER AND
SELF CONFIDENCE ON 60 METER RUNNING ABILITY OF
STUDENTS AT SDN MATTOANGING 2 MAKASSAR*

MUHAMMAD SAIID HARDIANTO



**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**

**PENGARUH PANJANG TUNGKAI, DAYA LEDAK TUNGKAI DAN
PERCAYA DIRI TERHADAP KEMAMPUAN LARI 60 METER
MURID SDN MATTOANGING 2 MAKASSAR**

***THE INFLUENCE OF LEGS LENGTH, LEGS EXPLOSIVE POWER AND
SELF CONFIDENCE ON 60 METER RUNNING ABILITY OF
STUDENTS AT SDN MATTOANGING 2 MAKASSAR***

Muhammad Said Hardianto

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Program Pascasarjana
Universitas Negeri Makassar

Antho.said@gmail.com

Abstract, The Influence of Legs Length, Legs Explosive Power and Self Confidence on 60 Meter Running Ability of Students at SDN Mattoanging 2 Makassar. (Supervised by Suwardi and Irvan).

The type of this study is path analysis research, which aims at examining (1) The direct influence of legs length on self confidence of students at SDN Mattoanging 2 Makassar. (2) The direct influence of legs explosive power on self confidence of students at SDN Mattoanging 2 Makassar. (3) The direct influence of self confidence on 60 meter running ability of students at SDN Mattoanging 2 Makassar. (4) The direct influence of legs length on 60 meter running ability of students at SDN Mattoanging 2 Makassar. (5) The direct influence of legs explosive power on 60 meter running ability of students at SDN Mattoanging 2 Makassar. (6) The direct influence of legs length through self confidence on 60 meter running ability of students at SDN Mattoanging 2 Makassar. (7) The direct influence of legs explosive power through self confidence on 60 meter running ability of students at SDN Mattoanging 2 Makassar. The research populations were student of grade 4, 5, and 6 at SDN Mattoanging 2 Makassar. Samples were selected by employing random sampling technique and obtained 30 samples. Data analysis techniques used in this study were statistic descriptive and statistic inferential analysis through SPSS version 23 program at the level of significance $\alpha = 0,05$.

The results of the study reveal that (1) There is direct influence of legs length on self confidence of students at SDN Mattoanging 2 Makassar by 0,493 with the influence percentage of 24,3%. (2) There is direct influence of legs explosive power on self confidence of students at SDN Mattoanging 2 Makassar by 0,456 with the influence percentage of 20,7%. (3) There is direct influence of self confidence on

60 meter running ability of students at SDN Mattoanging 2 Makassar by -0,325 with the influence percentage of 10,5%. (4) There is direct influence of legs length on 60 meter running ability of students at SDN Mattoanging 2 Makassar by -1,085 with the influence percentage of 11,77%. (5) There is direct influence of legs explosive power on 60 meter running ability of students at SDN Mattoanging 2 Makassar by 0,456 with the influence percentage of 20,7%. (6) There is indirect influence of legs length through self confidence on 60 meter running ability of students at SDN Mattoanging 2 Makassar by -0,160 with the influence percentage of -16%. (7) There is indirect influence of legs explosive power through self confidence on 60 meter running ability of students at SDN Mattoanging 2 Makassar by -0,1482 with the influence percentage of -14,82%.

Abstrak. *Pengaruh Panjang Tungkai, Daya Ledak Tungkai dan Percaya Diri terhadap Kemampuan Lari 60 Meter Murid SDN Mattoanging 2 Makassar.* (Dibimbing oleh Suwardi dan Irvan).

Penelitian ini adalah jenis penelitian analisis jalur yang bertujuan untuk mengetahui. (1) Pengaruh langsung panjang tungkai terhadap percaya diri Murid SDN Mattoanging 2 Makassar. (2) Pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap percaya diri Murid SDN Mattoanging 2 Makassar. (3) Pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan lari 60 meter Murid SDN Mattoanging 2 Makassar. (4) Pengaruh langsung panjang tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter Murid SDN Mattoanging 2 Makassar. (5) Pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter Murid SDN Mattoanging 2 Makassar (6) Pengaruh tidak langsung panjang tungkai melalui percaya diri terhadap kemampuan lari 60 meter Murid SDN Mattoanging 2 Makassar. (7) Pengaruh tidak langsung panjang tungkai melalui percaya diri terhadap kemampuan lari 60 meter Murid SDN Mattoanging 2 Makassar. Populasi penelitian ini adalah murid kelas 4, 5 dan 6 SDN Mattoanging 2 Makassar. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *random sampling* sehingga terpilih 30 sampel. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dan inferensial melalui program SPSS versi 23 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap percaya diri Murid SDN Mattoanging 2 Makassar sebesar 0,493 dengan presentase pengaruh 24,3%. (2) Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap percaya diri Murid SDN Mattoanging 2 Makassar sebesar 0,456 dengan presentase pengaruh 20,7%. (3) Ada pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan lari 60 meter Murid SDN Mattoanging 2 Makassar sebesar -0,325 dengan presentase pengaruh 10,5%. (4) Ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter Murid SDN Mattoanging 2 Makassar sebesar -1,085 dengan presentase pengaruh 11,77%. (5) Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter Murid SDN Mattoanging 2 Makassar sebesar 0,456 dengan presentase pengaruh 20,7%. (6) Ada pengaruh tidak langsung panjang tungkai melalui percaya diri terhadap kemampuan lari 60 meter Murid SDN Mattoanging 2 Makassar sebesar -0,160 dengan presentase pengaruh -16%. (7) Ada pengaruh tidak langsung panjang tungkai melalui percaya diri terhadap kemampuan lari 60 meter Murid SDN Mattoanging 2 Makassar sebesar -0,1482 dengan presentase pengaruh -14,82%.

A. PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah dicapai oleh umat manusia membawa dampak positif bagi masyarakat banyak, salah satu bidang ilmu pengetahuan tersebut adalah olahraga, sehingga olahraga menjadi kajian penelitian yang menjanjikan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Kemajuan olahraga terus ditumbuh kembangkan baik prestasi maupun dalam perannya dibidang kesehatan. Bangsa Indonesia adalah bangsa yang sedang berkembang yang maju menuju arah modernisasi, sehingga tidak mengherankan kalau pembangunan disegala bidang terus digalakkan. Pembangunan dibidang pendidikan misalnya, mencakup dibidang pendidikan olahraga dan prestasi.

Salah satu arah dari pola pembangunan olahraga nasional adalah meningkatkan prestasi cabang-cabang olahraga. Oleh karenanya maka setiap individu yang telah memiliki cabang olahraga sebagai bidang profesinya wajib berusaha sekuat mungkin memecahkan dan menemukan masalah-masalah yang merupakan hambatan demi terwujudnya perkembangan dan peningkatan prestasi. Persaingan olahraga prestasi ini makin ketat. Prestasi bukan lagi milik perorangan tapi sudah menyangkut harkat dan martabat suatu bangsa. Itulah sebabnya berbagai daya dan upaya dilakukan oleh negara melalui menteri pemuda dan olahraga dalam meningkatkan prestasi atletnya sehingga dapat mengangkat nama suatu bangsa suatu

bangsa yaitu bangsa Indonesia yang kita cintai ini.

Peningkatan olahraga prestasi sebenarnya adalah sesuatu hal yang selalu dipermasalahkan. Permasalahan akan selalu ada oleh karena itu tidak ada habis-habisnya dibicarakan sepanjang masa, bahkan sepanjang olahraga itu dikenal sebagai kebutuhan hidup manusia. Prestasi olahraga bersifat dinamis progresif, setiap fase waktu teretntu berubah serta cenderung maju dan meningkat.

Seiring lajunya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi turut berpengaruh, suatu kenyataan bahwa olahraga senantiasa meningkat. Bahkan kadang-kadang timbul dalam pikiran kita bahwa sampai di manakah batas prestasi suatu cabang olahraga atletik khususnya dinomor lari akan berakhir. Jelasnya peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi turut berpengaruh bagi peningkatan prestasi olahraga.

Dalam pencapaian prestasi olahraga merupakan usaha yang betul-betul diperhatikan secara matang melalui proses pembinaan dan pembibitan sejak dini. Peningkatan prestasi olahraga juga tidak lepas dari peranan pendekatan ilmiah.

Atletik merupakan salah satu materi pelajaran yang ada dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah baik tingkat SD, SMP, maupun SMA. Gerakan-gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Istilah

“atletik” bersal dari bahasa Yunani yaitu “athlon” yang berarti berlomba atau bertanding. Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik yang berisikan gerakan-gerakan alamiah seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik, dan sering menjadi dasar pokok untuk pengembangan maupun peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga yang lain.

Cabang olahraga atletik merupakan bagian integral dari pembinaan bangsa dan pembangunan nasional, karena dimasukkan di dalam kurikulum intrakurikuler pada pendidikan formal, mulai dari tingkat dasar sampai tingkat menengah dan bahkan dijadikan mata kuliah wajib di beberapa perguruan tinggi.

Pembinaan pada semua tingkat selain diarahkan untuk meningkatkan taraf kebugaran jasmani bagi murid, juga diarahkan pada kegiatan olahraga yang bertujuan sebagai sarana pendidikan, rekreasi, dan prestasi. Dengan tujuan terakhir ini, diharapkan dapat mengangkat prestasi bangsa dan mengharumkan nama negara ditingkat forum internasional.

Lari adalah aktivitas yang hampir dilakukan oleh semua orang diseluruh dunia. Dalam cabang atletik, lari memiliki nomor-nomor seperti lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Nomor lari yang termasuk ke dalam lari jarak pendek adalah lari 60 meter, lari 200 meter, dan lari 400 meter. Ketiga jenis lari

cepat ini memiliki gerakan yang sama, yang membedakan hanya irama langkahnya. Dari ketiga jenis lari jarak pendek yang disebutkan, penulis akan membahas nomor lari 60 meter.

Untuk pengembangan dan pembinaan olahraga atletik, seperti juga halnya dengan cabang-cabang olahraga lainnya, ditentukan oleh berbagai faktor yang saling terkait, disamping faktor biomotorik olahragawan itu sendiri, keberhasilan pengembangan dan pembinaan prestasi serta dipengaruhi pula oleh tersedianya pelatih yang baik, fasilitas dan alat yang baik serta bermutu, organisasi yang baik dan efektif serta adanya suasana dorongan dari masyarakat dan pemerintah.

Berkaitan dengan hal tersebut di atas, dan jika dihubungkan dengan pembinaan anak, maka pada murid sekolah dasar dalam cabang olahraga atletik khususnya nomor lari cepat cukup mendapat perhatian yang serius. Untuk nomor lari cepat yang diperlombakan dalam di tingkat SD adalah nomor lari sprint 60 meter, baik putra maupun putri. Nomor lari 60 meter dikalangan murid SDN Mattoanging 2 Makassar mendapat minat yang tinggi tetapi hasil yang dicapai belum menggembirakan. Dimana ketika murid mengikuti turnamen antar sekolah tingkat Kecamatan ditemukan bahwa kemampuan lari 60 meter murid SDN Mattoanging 2 Makassar sangatlah bervariasi dan hasilnya kurang memuaskan.

Dari hasil observasi tersebut dapat ditemukan bahwa ada murid yang memiliki ukuran antropometri dari segi panjang tungkai di atas rata-rata tetapi tidak memberikan hasil yang memadai bahkan sebaliknya yang memiliki panjang tungkai yang pendek dapat menciptakan waktu lari yang lebih baik. Demikian pula, terdapat murid yang cepat meninggalkan balok start tetapi hasil akhir yang diperoleh sangat buruk atau tidak ada sama sekali.

Berdasarkan pengamatan tersebut, peneliti memprediksi bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan lari 60 meter seorang murid, diantaranya adalah faktor biomotrik seperti kekuatan, kecepatan, daya ledak tungkai, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, akurasi dan faktor psikis seperti percaya diri.

Sejalan dengan hal di atas, maka peneliti ingin mengkaji efek dari panjang tungkai, daya ledak tungkai dan percaya diri terhadap kemampuan lari 60 meter. Oleh karena itu, peneliti memfokuskan penelitian pada "Pengaruh panjang tungkai, daya ledak tungkai, dan percaya diri terhadap kemampuan lari 60 meter murid SDN Mattoanging 2 Makassar".

B. KAJIAN PUSTAKA

Panjang Tungkai

Panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Panjang tungkai sebagai

bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat kaitannya sebagai penolak disaat melakukan lari dan lompatan.

Panjang tungkai sebagai salah satu anggota gerak bawah memiliki peran penting dalam unjuk kerja olahraga dalam khususnya cabang olahraga atletik nomor lari 60 meter. Sebagai anggota gerak bawah, panjang tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat. Panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari alas kaki sampai *trochantor mayor*, kira-kira bagian tulang yang terlebar disebelah luar paha dan bila paha digerakkan maka akan dapat diraba di bagian atas dari tulang paha yang bergerak. Amari yang kutip dari Tobiq (2012: 19).

Bagi seorang murid yang memiliki proporsi badan yang tinggi biasanya diikuti oleh ukuran tungkai yang panjang, meskipun hal itu tidak selalu demikian. Ukuran tungkai yang panjang tidak selalu memberikan keuntungan dalam jangkauan langkahnya, hal ini dikarenakan masih dibutuhkan komponen yang lain untuk membantu jangkauan langkah yang panjang. Dengan demikian panjang tungkai yang dimaksudkan disini adalah jarak antara pangkal paha sampai dengan pangkal kaki seseorang.

Daya Ledak Tungkai

Daya ledak tungkai sangat berperan sebagai komponen fisik yang

diperlukan dalam lari cepat. Kekuatan dan kecepatan otot yang dikerahkan dalam kontraksi maksimal pada saat melakukan lari cepat.

Menurut Ateng (1992:49) bahwa seseorang memiliki daya ledak apabila individu tersebut memiliki “Tingkat kekuatan otot yang tinggi, tingkat kecepatan yang tinggi, tingkat kemampuan yang tinggi dalam mengintergrasikan kecepatan dan kekuatan otot”.

Dengan demikian daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang dikerahkan secara bersama-sama dalam suatu pola gerakan seperti gerakan dalam berlari baik saat meninggalkan balok start sampai pada saat melewati finish.

Harsono (1988) mengemukakan bahwa “Daya ledak adalah hasil dari $force \times velocity$, yang mana *force* adalah sepadan (*equivalent*) dengan *strength*, dan *velocity* dengan *speed*”.

Daya ledak yang telah diuraikan, nampak bahwa ada dua komponen yang tidak dapat dipisahkan yaitu kekuatan dan kecepatan otot untuk mengarahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan dalam waktu yang relatif singkat.

Daya ledak adalah kekuatan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh (Suharno HP, 1998: 36). Daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan

dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995: 17). Untuk mendapatkan tolakan yang kuat dan kecepatan yang tinggi seorang atlet harus memiliki daya ledak yang besar. Jadi daya ledak otot tungkai sebagai tenaga pendorong lompatan pada saat melakukan tolakan pada papan tolak setelah melakukan awalan untuk memperoleh kecepatan vertikal sehingga dapat menambah jarak lompatan yang dilakukan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan seseorang untuk menghasilkan tenaga otot tungkai secara kuat dan cepat dalam waktu yang singkat guna memberikan momentum yang baik bagi tubuh untuk mencapai sasaran yang diinginkan.

Percaya Diri

Dalam olahraga, percaya diri menjadi salah satu faktor penentu suksesnya seorang murid. Menurut Daradjat (1983: 11) “Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup”.

Masalah kurang atau hilangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri akan mengakibatkan murid tampil di bawah kemampuannya. Karena itu sesungguhnya murid tidak perlu merasa ragu akan kemampuannya, sepanjang ia telah berlatih secara sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman bertanding yang memadai.

Menurut Edgette (2011:76) “Mendorong rasa percaya diri, waspada terhadap keraguan akan diri sendiri”. Peran pelatih dalam menumbuhkan rasa percaya diri pemainnya sangat besar. Syarat untuk membangun rasa percaya diri adalah sikap positif. Beritahu pemain dimana letak kekuatan dan kelemahannya masing-masing. Buat program latihan untuk setiap murid dan bantu mereka untuk memasang target sesuai dengan kemampuannya agar target dapat tercapai jika latihan dilakukan dengan usaha keras. Berikan kritik membangun dalam melakukan penilaian terhadap murid. Ingat, kritik negatif bahkan akan mengurangi rasa percaya diri.

Banyak pakar yang mengemukakan definisi tentang percaya diri. Percaya diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang di bentuk dan di pelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya.

Percaya diri sangat dibutuhkan untuk beraktifitas, tak terkecuali pada dunia pendidikan. Percaya diri akan ditampakan atau dicerminkan pada perilaku yang ditampilkan seseorang. Ciri-ciri orang yang mempunyai percaya diri realistis adalah: (a) Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh sungguh akan apayang dilakukannya. (b) Optimis yaitu sikap positif seseorang

yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan. (c) Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. (d) Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. (e) Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan. Sedangkan orang yang memiliki percaya diri rendah atau telah kehilangan kepercayaan, cenderung merasa / bersikap tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh sungguh, mudah frustrasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan, kurang percaya diri untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah dan sering memiliki harapan yang tidak realistis.

Percaya diri terbentuk dan berkembang melalui proses belajar individu maupun sosial. Proses belajar secara individu berhubungan dengan umpan balik dan lingkungan, melalui interaksi dengan aktivitas kegiatannya bersama orang lain. Dalam hubungan yang terjadi antara individu yang satu dengan yang lain seseorang tidak hanya menanggapi orang lain, namun seseorang juga mempersepsi dirinya sendiri dalam keterkaitan dengan hubungan sosial yang tercipta.

Berdasarkan seluruh uraian di atas dapat disimpulkan betapa penting percaya diri bagi seseorang, termasuk untuk para murid dalam nomor lari 60 meter. Murid yang memiliki percaya diri tinggi memiliki sifat mandiri, bersemangat, yakin akan potensi dirinya, sanggup bekerja keras, optimis dan dinamis, mampu melakukan kegiatan secara efektif, mampu mengontrol emosi (bersikap tenang dan tidak mudah gugup), pemberani, penuh tanggung jawab, dan mampu bangkit kembali dari kegagalan. Percaya diri yang tinggi ditandai pula dengan adanya kemampuan untuk membuat keputusan penting dalam pertandingan, berkonsentrasi, melakukan aktivitas di bawah tekanan, menerapkan strategi secara tepat, menunjukkan kemampuan yang dibutuhkan untuk meraih sukses, berkomunikasi dengan baik termasuk dengan pelatih. Sifat dan kemampuan yang diyakini menjadi modal utama untuk meraih prestasi maksimal.

Kemampuan Lari

Lari adalah gerakan berpindah tempat dengan maju ke depan yang dilakukan lebih dari berjalan. Berjalan, kedua kaki selalu berpengaruh (kontak) dengan tanah, sedangkan lari ada saatnya kedua kaki lepas dari tanah, sehingga ada saat badan melayang di udara (Syarifuddin, 1992:30). Nomor-nomor lari dalam cabang olahraga atletik sangat beragam, dari nomor lari jarak pendek, jarak menengah sampai dengan lari jarak jauh.

Lari merupakan olahraga yang sangat sederhana, tetapi memberikan

manfaat yang besar bagi kesehatan dan kebugaran. Lari terkenal dengan efek aerobik yang sangat tinggi menguatkan pembuluh jantung, memperlancar darah ke seluruh tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mencegah osteoporosis serta mengurangi lemak (Irwansyah, 2006:27).

1). Sikap permulaan

Sikap start pada lari 60 meter adalah sikap jongkok. Ini lazim digunakan karena titik berat badan yang menguntungkan pada sikap siap, pelari dipersiapkan secara optimal untuk memulai larinya. Dengan sikap ini lebih memungkinkan untuk terlepas dari tempat start lebih cepat, karena titik berat badan berada di depan sebagian besar anggota tubuh dalam keadaan stabil. Untuk memperoleh sikap tersebut pelari berupaya untuk menempatkan tubuhnya pada balok start dengan sikap yang dirasa enak, dimana kaki tumpuan atau yang terkuat berada di depan kaki yang satu. Jarak antara kaki depan dengan lutut kaki belakang kurang lebih satu kepala, kemudian lengan ditempatkan pada garis start.

Setelah posisi tubuh pada aba-aba "bersedia" maka selanjutnya dengan aba-aba "siap". Lutut tungkai belakang terangkat, sehingga mulai dari kepala sampai punggung merupakan suatu garis. Dalam posisi yang demikian ini sebagian besar berat badan ditampung oleh kedua lengan, pandangan ke depan dari tempat start agar pada saat start tidak mengakibatkan otot leher tegang karena apabila terlalu lama maka semua otot punggung akan kram. Konsentrasi pada aba-aba selanjutnya

maka pelari harus tenang. Jadi posisi tubuh tidak lagi bergerak. Untuk lebih jelasnya posisi tubuh pada aba-aba "siap" dan dapataba-aba ketiga adalah "ya", dimana pelari meninggalkan balok start. Proses meninggalkan balok start adalah tungkai belakang diayunkan ke depan yang berfungsi sebagai tungkai tumpuan diluruskan, sedangkan lengan berlawanan ke belakang, badan tetap condong ke depan demikian juga kepala, pandangan tetap ke depan.

Dikatakan condong ke depan guna mengimbangi tubuh pada saat berlari agar tubuh tidak jatuh ke depan saat pelari harus mengangkat kakinya ke depan untuk membantu kekuatan dan panjang tungkai tubuh. Posisi tubuh meninggalkan balok start ini ditandai dengan gerakan tungkai belakang terayun ke depan dengan lengan yang berlawanan ke belakang. Untuk posisi tubuh pada waktu meninggalkan balok start.

2). Gerakan lengan

Ayunan lengan dalam berlari pada dasarnya hampir sama dengan gerakan ayunan pada waktu kita berjalan, yaitu diayun dari belakang ke depan yang gerakannya dimulai dari pangkal lengan (persendian bahu). Namun karena lari dilakukan dengan cepat, maka keadaan sikap lenganpun disesuaikan dengan kecepatan langkah kaki.

Gerakan ayunan lengan sangat penting karena menjaga panjang tungkai badan dan menegakkan badan. Gerakan lengan mulai diayunkan pada

saat tubuh meninggalkan balok start. Mengenai sikap lengan dan teknik mengayun lengan, pada umumnya lengan diayunkan ke depan maupun ke belakang dengan sudut antara lengan atas dan lengan bawah kurang dari 90 derajat. Gerakan lengan ke depan dilakukan secara pasif, karena gerakan ke belakang adalah lawan dari gerakan lari, lengan yang terayun ke depan secara aktif dilakukan secara bersamaan dengan tumpuan diluruskan.

3). Ayunan tungkai

Gerakan tungkai yaitu mengayunkan dan menumpuh, dimana pada saat tubuh meninggalkan balok start, yaitu tungkai belakang diayun ke depan dan tungkai belakang diluruskan sebagai tungkai tumpuan.

Tungkai ayun diayunkan ke depan dengan jalan mengangkat lutut setinggi mungkin, sedangkan tungkai tumpuan diluruskan. Kedua proses gerakan tungkai ini mempunyai pengaruh dalam menggerakkan tubuh ke depan secepat mungkin. Misalnya proses mengangkat lutut setinggi mungkin tidak ada gunanya jika tungkai tumpuan tidak diluruskan dan mencondongkan badan ke depan, dimana dibutuhkan kekuatan otot-otot tungkai bawah. Selanjutnya proses gerakan tungkai mengayun dan mendorong dilakukan secara bergantian dengan secepat mungkin mencapai garis finish.

4). Finish

Secara umum ada tiga teknik yang bisa digunakan pelari jarak pendek pada waktu melewati garis finish, yaitu dengan berlari terus, mencondongkan dada ke depan, atau berlari dengan kecepatan penuh. Untuk lebih jelasnya posisi tubuh pada saat melewati garis finish. Dari segi jarak, lari 60 meter jarak yang ditempuh sangat dekat sehingga memerlukan kecepatan termasuk panjang tungkai dan daya ledak. Disamping itu pula tidak terlepas dari potensi fisik, yaitu terletak pada tungkai, utamanya tungkai yang panjang dan juga teknik-teknik berlari yang harus dimiliki oleh atlet.

5). Waktu mencapai garis finish

Dalam lari jarak 60 meter, pemahaman dan penguasaan terhadap prosedur teknik gerakan melewati garis finish dan konsep tentang cara melakukan gerakan sangat besar kegunaannya terutama dalam perlombaan untuk menentukan siapa juara pertama. Apabila ada beberapa pelari yang bersamaan pada saat melewati garis finish, maka penentuan pemenangnya adalah pelari yang lebih dahulu dari bagian tubuhnya (bahu atau dada) menyentuh pita atau melewati garis finish.

C. METODE PENELITIAN

Untuk memperoleh hasil penelitian sesuai dengan harapan, penggunaan metode dalam penelitian harus tepat sasaran dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggung

jawabkan secara ilmiah. Kendati banyak metode yang dapat digunakan dalam penelitian, permasalahannya bukan terletak pada baik dan buruknya metode melainkan pada ketepatan dalam penggunaan metode yang sesuai dengan obyek penelitian atau tujuan. Dalam metode penelitian ini penulis akan uraikan beberapa hal sebagai berikut:

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan dilaksanakan oleh penulis adalah *Ex Post Facto*, dengan teknik analisis jalur (*path analysis*). Penelitian *Ex Post Facto* adalah jenis penelitian dimana peneliti menyelidiki permasalahan dengan mempelajari atau meninjau variabel-variabel. Variabel terkait dalam penelitian ini segera dapat diamati dan persoalan utama peneliti selanjutnya adalah menemukan penyebab yang menimbulkan akibat tersebut.

Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014: 60). Secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain (Hatch dan Farhady, 1981). Dinamakan variabel karena ada variasinya. Misalnya berat

badan dapat dikatakan variabel, karena berat badan sekelompok orang itu bervariasi antara satu orang dengan orang yang lain.

a. Variabel independen

Variabel ini sering disebut sebagai variabel *stimulus, predictor, antecedent*. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Dalam SEM (*Structural Equation Modeling*)/Pemodelan Persamaan Struktural, variabel independen disebut sebagai variabel eksogen (Sugiyono, 2014: 61). Dalam penelitian ini, variabel bebas adalah panjang tungkai (X1), daya ledak tungkai (X2), variabel antara adalah percaya diri (X3).

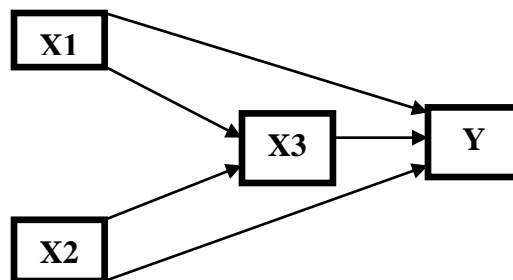
b. Variabel dependen

Variabel ini sering disebut sebagai variabel *output, kriteria, dan konsekuensi*. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam SEM (*Structural Equation Modeling*)/Pemodelan Persamaan Struktural, variabel dependen disebut sebagai variabel endogen (Sugiyono, 2014: 61). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah kemampuan lari 60 meter (Y).

Desain Penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu

penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan demikian model desain penelitian yang digunakan secara sederhana dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1. Desain Penelitian Analisis Jalur (*Path Analysis*)

Sumber. (Sugiyono 2014 : 46)

X1 = Panjang Tungkai

X2 = Daya Ledak Tungkai

X3 = Percaya Diri

Y = Kemampuan Lari 60 Meter

Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data empirik untuk menguji hipotesis, maka dilakukan pengumpulan data dari variabel-variabel yang terlihat. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini, meliputi: daya ledak tungkai, tinggi badan, panjang tungkai, percaya diri dan kemampuan lari 60 meter. Dalam pelaksanaan item-item tes yang digunakan untuk mengumpulkan data dari variabel-variabel penelitian.

1. Tes Panjang Tungkai

Tujuan : Mengukur panjang tungkai murid

Peralatan : 1) Rol meter dengan satuan centimeter

2) Alat tulis

Pelaksanaan:

- 1) Murid menuju tes panjang tungkai
- 2) Murid berdiri tegak
- 3) Kemudian murid diukur menggunakan rol meter untuk melihat panjang tungkai murid.

2. Tes Daya Ledak Tungkai dengan Vertikal Jump (Halim, 2011)

Tujuan : Mengukur daya ledak (power) otot tungkai

- Peralatan : 1) Papan meteran
2) Serbuk kapur
3) Dinding
4) Alat tulis

Pelaksanaan:

- 1) Murid menuju tempat tes *power* otot tungkai dengan terlebih dahulu ujung jari diberi serbuk kapur.
- 2) Murid tegak lurus menyamping tembok (dinding) dengan tumit tidak diangkat, kemudian tangan yang ujung-ujung jari telah diberikan serbuk kapur.
- 3) Kemudian murid mengambil ancang-ancang dengan menekuk lutut (merendahkan badan).
- 4) Setelah itu loncatan lurus ke atas setinggi-tingginya dengan tangan yang ujung jari yang telah diberi serbuk kapur dan pada titik tertinggi menyentuh papan meteran yang ditempelkan di dinding tersebut.
- 5) Murid diberi kesempatan untuk melakukan lompatan sebanyak tiga kali, hasil lompatan tertinggi akan dijadikan data.
- 6) Setiap murid diukur sesuai dengan prosedur diatas.

3. Percaya Diri

Kuesioner ini digunakan untuk mengetahui tingkat percaya diri murid dan kuisisioner ini menggunakan skala *Likert*. Skala ini disusun berdasarkan tingkatan-tingkatan percaya diri yakni terlalu percaya diri (*overconfident*), kurang percaya diri (*underconfident*) dan percaya diri yang realistis. Skala ini juga disusun berdasarkan skala *Likert* dengan item pertanyaan yang terdiri atas pertanyaan yang bersifat negatif dan positif, jawaban yang digunakan juga sesuai dengan skala *Likert* dengan kategori skala yang bervariasi.

Tabel 3.1. Skor Skala Percaya Diri

Jawaban	Skala	Positif	Negatif
A	Selalu	4	1
B	Sering	3	2
C	Kadang-kadang	2	3
D	Tidak Pernah	1	4

Angket tersebut telah dilakukan uji coba dengan tingkat reliabilitas sebesar 0.91. (Darman, 2014).

4. Kemampuan Lari 60 Meter

Tujuan : Untuk mengukur kemampuan lari 60 meter.

Alat dan perlengkapan : *Stop watch*, lintasan, bendera start, lapangan, formulir dan alat tulis.

Palaksanaan :

- 1) Murid mengambil tempat yang telah ditentukan dengan start berdiri.
- 2) Pada aba-aba “Ya” Murid berlari secepat mungkin ke arah depan dengan jarak 60 meter.
- 3) Stop watch dijalankan bersamaan aba-aba “Ya” dan dihentikan saat murid memasuki finish.

Penilaian :

Hasil yang diambil adalah waktu tercepat dari dua kali kesempatan lari.

D. HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian ini populasi adalah murid kelas 4, 5, dan 6 SDN Mattoanging 2 Makassar.

Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representative* (mewakili) dengan teknik *random sampling*. Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah 30 murid SDN Mattoanging 2 Makassar.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh bahwa dari tujuh hipotesis yang diajukan semuanya memiliki signifikan. Dengan kata lain ada tujuh hipotesis yang diterima dan signifikan. Untuk mengetahui bagaimana keadaan pengaruh antara variabel panjang tungkai, daya ledak tungkai dan percaya diri serta kemampuan lari 60 meter pada Murid SDN Mattoanging 2 Makassar dapat dijabarkan sebagai berikut:

Ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap percaya diri Murid SDN Mattoanging 2 Makassar

Hipotesis pertama yaitu ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap percaya diri Murid SDN Mattoanging 2 Makassar. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai P_{value} yang diperoleh adalah 0,027 karena nilai P_{value} lebih kecil dari 0,05 ($0,027 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima artinya bahwa ada pengaruh langsung yang signifikan antara panjang tungkai yang dimiliki seseorang dengan tingkat kepercayaan dirinya pada saat beraktivitas. Adapun hasil penelitian ini sebesar 0,493, dengan presentase pengaruh sebesar 24,3%. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh M. Anwar Pasau (1998:81) bahwa : orang yang mempunyai fisik tinggi dan besar rata-rata akan mempunyai kecepatan fisik seperti ; kekuatan, kecepatan, daya tahan, jantung dan paru-paru, daya tahan otot dan lainnya lebih baik dari pada orang yang bertubuh kecil dan pendek dan juga orang yang pertumbuhan fisiknya rata-rata kesehatannya baik pula. Dengan demikian sehingga sudah jelas bahwa ketika Murid SDN Mattoanging 2 Makassar memiliki panjang tungkai yang baik maka tingkat kepercayaan dirinya pada saat beraktivitas akan meningkat. Dengan demikian, terdapat pengaruh langsung yang signifikan antara panjang tungkai terhadap percaya diri Murid SDN Mattoanging 2 Makassar.

Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap percaya diri Murid SDN Mattoanging 2 Makassar

Hipotesis kedua yaitu ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap percaya diri Murid SDN Mattoanging 2 Makassar. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai P_{value} yang diperoleh adalah 0,040 karena nilai P_{value} lebih kecil dari 0,05 ($0,040 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima. Ini menunjukkan bahwa daya ledak tungkai seseorang mempunyai pengaruh yang sangat penting terhadap percaya diri seseorang dalam melakukan aktivitas. Adapun hasil yang ditunjukkan dalam penelitian ini sebesar 0,456, dengan presentase pengaruh sebesar 20,7%. Ini menunjukkan bahwa ketika Murid SDN Mattoanging 2 Makassar memiliki daya ledak tungkai yang baik, maka tingkat kepercayaan dirinya akan baik pula. Sebagaimana yang kita ketahui bahwa daya ledak otot tungkai merupakan kondisi fisik yang sangat erat kaitannya terhadap seseorang yang sering menggunakan otot-otot tungkainya untuk melakukan aktivitas atau menerima beban seperti yang dikemukakan oleh Suharno HP (1998: 36) bahwa daya ledak adalah kekuatan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh. Sedangkan percaya diri menurut John H. Edgette (2011:76) yaitu "Mendorong rasa percaya diri, waspada terhadap keraguan akan diri sendiri". Sehingga ketika seseorang memiliki daya ledak tungkai yang baik maka akan

berpengaruh terhadap percaya diri yang dimilikinya pada saat melakukan aktivitas olahraga. Dengan demikian, terdapat pengaruh langsung yang signifikan antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter Murid SDN Mattoanging 2 Makassar.

Ada pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan lari 60 meter pada Murid SDN Mattoanging 2 Makassar

Hipotesis ketiga yaitu ada pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan lari 60 meter. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai P_{value} yang diperoleh adalah 0,034 karena nilai P_{value} lebih kecil dari 0,05 ($0,034 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima. Dengan kata lain, bahwa percaya diri berpengaruh langsung terhadap kemampuan lari 60 meter. Adapun hasil yang ditunjukkan dalam penelitian ini sebesar -0,325 dengan presentase pengaruh sebesar 10,5%. Hal ini membuktikan bahwa tingkat kepercayaan diri yang dimiliki seorang pelari merupakan faktor yang penting yang dapat menunjang kemampuan lari 60 meter. Sebagaimana yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa dalam olahraga apapun percaya diri menjadi salah satu faktor penentu suksesnya seseorang dalam segala hal utamanya dalam olahraga. Sebab kurang atau hilangnya rasa percaya diri seorang terhadap kemampuan dirinya sendiri maka akan mengakibatkan kurang maksimal dalam performanya. Sehingga dalam melakukan olahraga khususnya pada

lari 60 meter, seorang pelari harus mampu menumbuhkan rasa percaya dirinya sendiri terhadap kemampuan yang ia miliki. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Saranson (1993) dalam Komarudin (2013: 68-69) bahwa “Kepercayaan diri adalah perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan suatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses”. Sedangkan menurut Lauter (2002: 4) mengemukakan bahwa percaya diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Dengan demikian, sehingga untuk dapat meningkatkan kemampuan lari 60 meter, maka seorang pelari harus memiliki rasa percaya diri yang tinggi tanpa harus merasa cemas atau takut akan kesalahan terhadap apa yang akan dilakukannya. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan antara percaya diri terhadap kemampuan lari 60 meter pada Murid SDN Mattoanging 2 Makassar.

Ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter pada Murid SDN Mattoanging 2 Makassar

Hipotesis keempat yaitu ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap

kemampuan lari 60 meter. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai P_{value} yang diperoleh adalah 0,000 karena nilai P_{value} lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima. Dengan kata lain, panjang tungkai berpengaruh langsung terhadap kemampuan lari 60 meter. Adapun hasil yang ditunjukkan dalam penelitian ini sebesar -1,085 dengan presentase pengaruh sebesar 11,77%. Hal ini membuktikan bahwa panjang tungkai merupakan faktor yang penting yang dapat menunjang kemampuan lari 60 meter. Hal tersebut terbukti bahwa rata-rata atlet yang memiliki tungkai yang panjang atau tinggi dengan keserasian besar tubuh dan berat badan yang ideal akan lebih unggul dalam berbagai cabang olahraga khususnya pada lari 60 meter, baik itu dari segi jangkauan maupun kekuatan bila dibandingkan dengan orang yang bertungkai pendek dengan tubuh yang kecil. Hal tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh M. Anwar Pasau (1998:81) bahwa: orang yang mempunyai fisik tinggi dan besar rata-rata akan mempunyai kecepatan fisik seperti ; kekuatan, kecepatan, daya tahan, jantung dan paru-paru, daya tahan otot dan lainnya lebih baik dari pada orang yang memiliki tungkai pendek. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan antara panjang tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter pada Murid SDN Mattoanging 2 Makassar.

Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter pada Murid SDN Mattoanging 2 Makassar

Hipotesis kelima yaitu ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter murid SDN Mattoanging 2 Makassar. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai P_{value} yang diperoleh adalah 0,014 karena nilai P_{value} lebih kecil dari 0,05 ($0,014 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima. Dengan kata lain, daya ledak tungkai berpengaruh langsung terhadap kemampuan lari 60 meter. Adapun hasil penelitian ini sebesar 0,456, dengan presentase pengaruh sebesar 20,7%. Hal ini terjadi karena dalam lari 60 meter, seorang pelari membutuhkan waktu yang sesingkat mungkin untuk bisa sampai pada garis finish, sementara untuk bisa sampai pada garis finish dengan cepat dibutuhkan daya ledak dari otot tungkai karena sebagaimana yang kita ketahui, bahwa daya ledak tungkai merupakan perpaduan atau gabungan dari kecepatan dan kekuatan. Sehingga ketika seorang pelari memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka ia akan mampu mengerahkan kekuatan tungkai yang dimilikinya secara maksimal dalam waktu secepat mungkin sehingga kemampuannya dalam berlari juga akan meningkat. Seperti yang dikemukakan oleh Bompas (1996:61) bahwa power adalah kemampuan otot untuk mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Sehingga ketika seorang pelari memiliki daya ledak otot

tungkai yang maksimal maka kemampuannya dalam melakukan lari 60 meter juga dapat secara maksimal. Hal ini juga seperti yang dikemukakan oleh Sajoto (1995:17) bahwa daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter Murid SDN Mattoanging 2 Makassar.

Ada pengaruh tidak langsung panjang tungkai melalui percaya diri terhadap kemampuan lari 60 meter pada Murid SDN Mattoanging 2 Makassar

Hipotesis keenam yaitu ada pengaruh tidak langsung panjang tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter jika ditinjau dari percaya diri yang dimiliki seseorang. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, diperoleh persentase nilai sebesar -16%. Maka hipotesis yang diajukan diterima. Ini berarti bahwa kemampuan lari 60 meter yang dipengaruhi oleh panjang tungkai akan meningkat jika turut dipengaruhi oleh percaya diri seorang pelari jika dihubungkan berdasarkan hipotesis keempat dimana terdapat pengaruh langsung antara panjang tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter. Seperti yang dikemukakan Soedarminto (1992:95) bahwa suatu obyek yang bergerak pada radius yang panjang akan memiliki kecepatan linear lebih besar dari pada obyek yang bergerak pada ujung radius yang

pendek. Semakin panjang radius makin besar kecepatan linearnya. Ini menunjukkan bahwa semakin panjang tungkai seorang pelari maka akan menunjang kemampuannya dalam berlari secepat mungkin dan akan lebih maksimal jika dibarengi dengan adanya rasa percaya diri yang dimiliki oleh pelari tersebut. Dengan demikian, terdapat pengaruh tidak langsung antara panjang tungkai melalui percaya diri terhadap kemampuan lari 60 meter pada Murid SDN Mattoanging 2 Makassar.

Ada pengaruh tidak langsung daya ledak tungkai melalui percaya diri terhadap kemampuan lari 60 meter pada Murid SDN Mattoanging 2 Makassar

Hipotesis ketujuh yaitu ada pengaruh tidak langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter jika ditinjau dari percaya diri yang dimiliki seseorang. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, diperoleh persentase nilai sebesar -14,82%. Maka hipotesis yang diajukan diterima. Ini berarti bahwa kemampuan lari 60 meter yang dipengaruhi oleh daya ledak tungkai akan meningkat jika turut dipengaruhi oleh percaya diri seorang pelari jika dihubungkan berdasarkan hipotesis kelima dimana terdapat pengaruh langsung antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter. Dengan daya ledak tungkai yang baik yang dimiliki oleh seorang pelari 60 meter maka pelari tersebut akan mampu menampilkan kecepatan maksimal pada saat berlari sehingga

potensi untuk meningkatkan kemampuan lari 60 meter akan semakin besar. Begitupun dengan percaya diri yang dimiliki seseorang, ketika percaya dirinya tinggi maka performa pada saat melakukan lari 60 meter juga akan meningkat. Hal ini disebabkan karena adanya dorongan dari dalam dirinya sendiri bahwa dengan kemampuan yang ia miliki dengan usaha maksimal maka akan mampu menghasilkan kemampuan lari 60 meter secara maksimal pula. Dengan demikian terdapat pengaruh tidak langsung antara daya ledak tungkai melalui percaya diri terhadap kemampuan lari 60 meter pada Murid SDN Mattoanging 2 Makassar.

F. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap percaya diri pada Murid SDN Mattoanging 2 Makassar sebesar 24,3%.
2. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap percaya diri pada Murid SDN Mattoanging 2 Makassar sebesar 20,7%.
3. Ada pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan lari 60 meter pada Murid SDN Mattoanging 2 Makassar sebesar pengaruh 10,5%.
4. Ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter pada Murid SDN Mattoanging 2 Makassar sebesar 11,77%.

5. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter pada Murid SDN Mattoanging 2 Makassar sebesar 20,7%.
6. Ada pengaruh tidak langsung panjang tungkai melalui percaya diri terhadap kemampuan lari 60 meter pada Murid SDN Mattoanging 2 Makassar sebesar - 16%.
7. Ada pengaruh tidak langsung daya ledak tungkai melalui percaya diri terhadap kemampuan lari 60 meter pada Murid SDN Mattoanging 2 Makassar sebesar -14,82%.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Disarankan bagi pelatih atau guru penjas dari hasil penelitian ini agar dapat meningkatkan kemampuan lari 60 meter pada cabang olahraga atletik maka perlu diperhatikan panjang tungkai, daya ledak tungkai serta tingkat percaya diri yang dimiliki oleh seorang Murid.
2. Disarankan dari hasil penelitian ini bisa menjadi masukan bagi pelatih di cabang atletik, dalam pengembangan latihan dalam meningkatkan kemampuan lari 60 meter pada cabang olahraga atletik perlu memperhatikan panjang tungkai yang dimiliki calon atlet, daya ledak tungkainya serta percaya diri yang dimiliki calon pelari tersebut.
3. Disarankan dari hasil penelitian ini bisa menambah wawasan peneliti

untuk pengembangan penelitian selanjutnya yang relevan dengan bidang keilmuan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, Abdul Kadir. 1992. *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Bompa. 1996. *Theory and Methodologi of Training*. Kendal Hunt Publishing Company Dubugus, Iowa.
- Edgette, John H. 2011. *Psikologi Olahraga*. Index.
- Fenamlampir, Albertus., Faruq, Muhammad Muhyi. 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Halim, Nur Ichsan. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Ditjen Dikti Depdikbud.
- Huwae, Benny. 1989. *Pengaruh Latihan Lompat-Loncat Pendek (Short Jump) dan Lompat-Loncat Jauh (Long Jump) Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter*. Surabaya: Fakultas Pascasarjana Unair.

- Irwansyah. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Kelas XII Sekolah Menengah Atas*. Online: Grafindo Media Pratama. (<https://books.google.co.id>).
- Johnson, Barry L., Nelson, Jack K. 1986. *Practical Measurements For Evaluation in Physical Education*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Komaruddin. 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Lauter, P. 2002. *Tes Kepribadian*. Jakarta: Gaya Media Pratama.
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Untuk SMA Kelas X*, Jakarta: Erlangga.
- Pasau, M. Anwar. 1986. Memilih Atlet untuk Menghasilkan Prestasi Prima dalam Olahraga, *Makalah Simposium Olahraga*. Surabaya.
- . 1988. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik*. Ujung Pandang: FPOK IKIP Ujung Pandang.
- PASI. 1993. *Teknik-teknik Atletik dan Tahap-tahap Mengajar*. Jakarta: IAAF.
- Rahmat, Jalaluddin. 2000. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sajoto, Mochammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Ditjen Dikti Depdikbud.
- Soedarminto. 1992. *Kinesiologi*. Jakarta: Ditjen Dikti P2LPTK Depdikbud.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. 1998. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Ditjen Dikti Depdikbud.
- Watson, R. 2002. *Anatomi dan Fisiologi*. Ed 10. Buku Kedokteran. Jakarta: EGC.