



KONTRIBUSI DAYA LEDAK TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN LARI 100 METER SISWA SMA NEGERI 1 TOMPOBULU KAB. BANTAENG

Risnawati¹, Jusrianto AS²

UNIMUDA Sorong, Program Studi Pendidikan Jasmani, Jl. KH.Ahmad Dahlan No.01, Aimas, Kabupaten Sorong, Papua Barat, Indonesia

E-mail: risnaalim8@gmail.com

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui: Kontribusi Daya Ledak Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Siswa SMA Negeri 1 Tompobulu Kabupaten Bantaeng. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan dua variabel, satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Populasi dan sampel adalah siswa SMA Negeri 1 Tompobulu Kabupaten Bantaeng. Secara random sampling diperoleh sampel sebanyak 40 orang. Teknik analisis data yang digunakan yaitu Uji-Regresi (R), dalam perhitungannya menggunakan program SPSS 16 for Windows. Taraf Signifikan $\alpha = 0.05$ Berdasarkan hasil analisis data diperoleh bahwa terdapat kontribusi yang signifikan Daya Ledak Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter. Ada kontribusi Daya Ledak Tungkai terhadap kecepatan lari 100 meter dimana diperoleh nilai $r = 0.454$ ($P > 0.05$), Dengan memberikan sumbangan sebesar 28.40 %.

Kata Kunci: *Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari.*

PENDAHULUAN

Cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang penting karena didalamnya mengandung nilai-nilai pendidikan, dan hal ini memegang peranan penting dalam mengembangka dan meningkatkan prestasi yang optimal pada cabang olahraga lain. Dimana cabang olahraga atletik merupakan aktifitas jasmani atau fisik yang berisikan gerakan-gerakan alamiah seperti jalan, lari, lompat, dan melepar. Cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor-nomor perlombaan didalamnya, yaitu ; lari, jalan, lompat, tolak, dan lempar. Semua nomor-nomor perlombaan tersebut merupakan gerakan dasar alamiah. Namun salah satu nomor atletik yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah nomor lompat. Nomor lompat terdiri dari; lompat jauh, lompat tinggi, dan lompat jangkit. Sehingga yang menjadi titik fokus pada penelitian ini adalah nomor lari jarak pendek atau sprint.

Nomor-nomor yang sering diperlombakan adalah gerakan-gerakan dasar. Salah satu

nomor atletik yang sering diperlombakan adalah nomor lari, yang terdiri dari lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, dan marathon. Sehingga yang menjadi titik fokus pada penelitian ini adalah nomor lari jarak pendek yaitu lari 100 meter. Berdasarkan pengamatan selama ini, prestasi lari 100 meter untuk tingkat sekolah menengah atas prestasinya belum begitu menggembirakan. keadaan yang demikian diduga karena keberadaan kondisi fisik yang dimiliki pelari yang ada seperti ; daya ledak tungkai, yang krelatif rendah dan merupakan kendala terhadap prestasi lari 100 meter.

Pola gerak lari 100 meter melibatkan secara dominan anggota gerak tungkai untuk melakukan start, lari, dan finish, Keberadaan tungkai pada hakekatnya sangat menentukan tingkat efektifitas pola gerak yang ditampilkan, seperti pada pelari yang memiliki daya ledak tungkai, yang baik akan mampu berlari dengan cepat, jika dibandingkan dengan pelari yang memiliki daya ledak tungkai yang kurang baik.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal pada nomor lari 100 meter, harus didukung oleh kemampuan fisik. Kemampuan fisik tersebut antara lain; daya ledak tungkai yang sangat berperan untuk mencapai jarak lompatan yang maksimal. Walaupun kemampuan kondisi yang mendukung kecepatan lari 100 meter sangat banyak, namun untuk kepentingan penelitian ini hanya memanfaatkan kemampuan daya ledak tungkai karena terbatasnya waktu.

Daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Untuk memberikan tenaga pada tungkai dengan kuat dan cepat pada waktu yang sangat singkat serta memberikan momentum sebaik mungkin pada tubuh. Daya ledak tungkai sangat penting disetiap aktifitas pada cabang olahraga terutama yang mengharuskan menggunakan tungkai, seperti lari 100 meter pada cabang olahraga atletik. Harsono (1988:199), mengemukakan bahwa power adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan terhadap kontribusi yang sangat cepat, selanjutnya Sajoto (1988:58), mengemukakan bahwa daya ledak merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal, terhadap usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Power sangat penting untuk cabang-cabang olahraga yang eksplosif. Sehingga daya ledak tungkai sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan lari 100 meter pada cabang olahraga atletik. Daya ledak tungkai pada saat melakukan gerakan lari diperlukan utamanya pada saat melakukan start dan finish.

Kecepatan adalah komponen kondisi fisik yang esensial dalam cabang olahraga. Menurut Harsono (1988:261), mengemukakan bahwa : kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat-singkatnya. Sehingga pelari lari 100 meter dapat melakukan gerakan start yang mulus, dan ini merupakan kecepatan reaksi kaki untuk berlari melampaui lawan atau bergerak dari satu titik ke titik yang lainnya agar mampu menciptakan suatu kemenangan dalam setiap perlombaan.

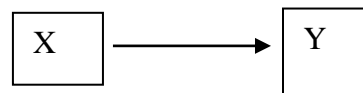
Berdasarkan penjelasan di atas, maka diketahui bahwa daya ledak tungkai yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kemampuan yang berkembang secara alamiah

yang belum mendapat pengembangan dan latihan secara intensif dan terprogram. Penelitian akan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tompobulu Kab. Bantaeng, dimana siswa sering mengikuti perlombaan cabang olahraga atletik pada nomor lari 100 meter dan juga sering mewakili kota Bantaeng. selain itu permasalahan yang ditimbulkan ada di SMA NEGERI 1 Tompobulu Kab. Bantaeng, serta setelah melihat prestasi yang dimiliki siswanya belum berhasil mencapai prestasi yang diharapkan. Inilah yang mendorong penelitian untuk mengadakan suatu penelitian dengan judul “ **Kontribusi Daya Ledak Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Siswa SMA Negeri 1 Tompobulu Kab.Bantaeng** ”.

METODE

Desain Penelitian

Metode atau cara yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian “ Deskriptif ” dengan teknik regresi. yaitu mencari kontribusi variabel-variabel yang satu dengan variabel lainnya, adapun desain penelitian korelasi yang digunakan adalah “ Metode Regresional ”, sebagai berikut :



Gambar 6.Desain Penelitian
 Sumber : Sugiono (2009 : 69)

Keterangan :

- X1 = Daya ledak tungkai
- X2 = Kecepatan reaksi kaki
- Y = Kemampuan lari 100 meter
- R = Koefisien korelasi variabel X Terhadap variabel Y

Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Salah satu faktor yang menentukan kelancaran untuk memperoleh data dengan penelitian dalam populasi. Adapun populasi dari penelitian ini adalah semua siswa SMA Negeri 1 Tompobulu Kab.Bantaeng.

2. Sampel Penelitian

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang dijadikan sebagai

sumber data yang sebenarnya. Sutrisno Hadi (1986:221), mengemukakan bahwa : “ Sampel merupakan sebahagian yang diambil dari populasi dengan menggunakan cara-cara tertentu ”. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 orang siswa putra yang diperoleh dengan teknik sampleRandom Sampling dengan cara undian.

TEMUAN ATAU HASIL DAN DISKUSI

Data yang terkumpul melalui tes masih merupakan data kasar. Data tersebut selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji statistik regresional dengan bantuan paket SPSS dalam komputer.

Analisis yang dimaksud dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, dan infrensial. Analisis deskriptif untuk menggambarkan data apa adanya. Sedangkan analisis infrensial untuk menguji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi sederhana dan analisis regresi ganda. Sebelum menggunakan rumus tersebut, maka terlebih dahulu dilakukan analisis normalitas dengan menggunakan teknik Kolmogorov Smirnov (KS-Z) dengan program SPSS dalam komputer.

Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kecepatan lari 100 Meter pada siswa SMA Negeri 1 Tompobulu Kabupaten Bantaeng. Data daya ledak tungkai diperoleh melalui tes Variabel jump. Untuk mengetahui keeratan kontribusi daya ledak tungkai terhadap kecepatan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Tompobuu Kab.Bantaeng dilakukan analisis regresi

Hasil anlisis regresi daya ledak tungkai terhadap kecepatan lari 100 meter.

Variabel	B	R.squre	P	Keterangan
DLT (X) terhadap KL100 M (Y)	0.454	0,284	0.000	Signifikan

Hasil analisis data daya ledak tungkai, diperoleh nilai dengan $\beta = 0.454$ ($P < 0.05$). dengan nilai determinasi 0,284 atau berkontribusi sebesar 28,40%. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa SMA

Negeri 1 Tompobuli Kab. Bantaeng. Dimana dendan memiliki kemampuan daya ledak tungkai yang cepat dan kuat, maka dengan sendirinya akan menghasilkan lari 100 meter yang cepat dan tajam, Sebaliknya dengan kemampuan daya ledak tungkai yang kurang, maka dengan sendirinya akan menghasilkan lari 100 meter yang lambat.

Pembahasan Hasil Penelitian

Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kecepatan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Tompobulu Kabupaten Bantaeng.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kecepatan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Tompobulu Kabupaten Bantaeng. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Karena daya ledak merupakan penggabungan antara kecepatan dan kekuatan, maka dapat dilihat pada proses gerakan lari 100 meter. Sehingga kemampuan otot tungkai untuk mengatasi tahanan dan kontraksi yang sangat cepat, membuat seorang siswa dapat melakukan gerakan lari 100 meter dengan kekuatan maksimum, serta dapat dilihat pada usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Jika daya ledak tungkai dianalisis dari proses gerak terlibat didalamnya, maka unsur daya ledak tungkai mendukung kemampuan lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Tompobulu Kabupaten Bantaeng. Siswa yang memiliki daya ledak tungkai yang cepat dan kuat akan dengan sendirinya mmpu melkukan gerakan lari 100 meter yang cepat. Dalam hal ini, daya ledak tungkai memberikan sumbangan yang berarti sebesar 28.40% terhadap siswa tersebut melakukan gerakan lari 100 meter.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitiannya ini dapat disimpulkan sebagai berikut :Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kecepatan lari 100 meter



REFERENSI

Adisasmita, Yusuf.1992. Olahraga Pilihan Atletik.Dirjen Dikti, Jakarta.

Arikunto,Suharsimi.1997.*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Pen.Praktik)*,Edisi Revisi IV.Jakarta :Penerbit Rineka Cipta.

Barry,L.Jhon.1986. PracticalMeasurement of Evaluation in Phisical Education.

Bompa, 1983. Theory and Methodologi of Training. Kendal Hunt Publishing Company Dubugus, Iowa.

Ganong,1991. Fisiologi Manusia dan Mekanisme Penyakit.Universitas Of Massisippi. School of Medicine.

Hadi sutrisno, 1983. Statistik jilid II,Fakultas Psikologi UGM. Jogjakarta

Hadi,Sutrisno.1990.*Analisis Regresi*.Penerbit Andi Offset, Yogyakarta.

Harsono,1988.*Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta :P2LPTK Depdiknas

Sajoto,Moch.1992.*Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang :FPOK IKIP

Sugiyono,*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,Kualitatif ,dan R&D*

Sudjana.1986.Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah.Sinar Baru Bandung.

Suharman,Winarno.1982.*Pengantar Interaksi Belajar Mengajar*. Bandung : Penerbit Tarsito.