



## Kontribusi Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Siswa SMA Negeri 1 Tompobulu Kab. Bantaeng

Risnawati<sup>1</sup>, Sri Rizki Handayani<sup>2</sup>, Waskito Aji Suryo Putro<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia

Email: risnaalim8@gmail.com; sririzkihandayani.srh@gmail.com2; waskito\_asp@ymail.com

---

**Abstrak** – Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui: Kontribusi Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Siswa SMA Negeri 1 Tompobulu Kabupaten Bantaeng. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan dua variable. Satu variabel bebas dan satu variable 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 Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter. Ada Kontribusi kecepatan reaksi kaki terhadap kecepatan lari 100 meter dimana diperoleh nilai  $r = 0.456$  ( $P > 0.05$ ), Dengan memberikan sumbagan sebesar 28.62%.

**Kata kunci:** Kecepatan Reaksi Kaki, Kecepatan Lari 100 Meter.

---

### 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-geakan 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, dan kecepatan reaksi kaki 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 kecepatan reaksi kaki, yang baik akan mampu berlari dengan cepat, jika dibandingkan dengan pelari yang memiliki kecepatan reaksi kaki yang kurang baik. Untuk mencapai prestasi yang maksimal pada nomor lari 100 meter, harus didukung oleh kemampuan fisik. Kemampuan fisik tersebut antara lain; kecepatan reaksi kaki 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 kecepatan reaksi kaki karena terbatasnya waktu.

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. Salah satu kecepatan yang dimaksud adalah kecepatan reaksi kaki. Kecepatan reaksi kaki dalam hal ini merupakan kecepatan reaksi yang ditimbulkan oleh adanya pemberian rangsangan atau stimulasi dengan gerakan pertama. Sehingga pelari lari 100 meter dapat melakukan gerakan start yang mulus, dan merupakan kecepatan reaksi kaki untuk

dapat melakukan gerakan start yang cepat secara berturut pada langka kaki dengan cepat terjadi pergantian kaki sebagai kaki tumpu dan kaki dikayu. 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 kecepatan reaksi kaki 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 Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Siswa SMA Negeri 1 Tompobulu Kab. Bantaeng ”.

## **METODE**

Metode penelitian dasarnya adalah ilmu tentang metode atau cara yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Metode diartikan sebagai studi mengeai asas-asas dasar arti penyelidikan yang seringkali melibatkan masalah-masalah tentang logika, penggolongan, dan asumsi-

asumsi dasar. Dalam uraian metode penelitian ini, akan dikemukakan tentang hal-hal yang menyangkut : Identifikasi variabel dan desain penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

### **Jenis penelitian**

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian Deskriptif. (Sugiyono 2014:69) “Penelitian Deskriptif korelasional adalah untuk mengetahui berapa besar hubungan variable-variabel bebas terhadap variable terikatnya.

### **Populasi**

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

### **Sampel**

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bahagian 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.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Untuk memperoleh data empirik sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis, maka dilakukan pengumpulan data berdasarkan variabel-variabel yang terlibat.

Data yang diperlukan dalam penelitian ini meliputi ; data kecepatan reaksi kaki, dan kecepatan lari 100 meter. Jenis-jenis tes yang dipergunakan untuk mengukur tersebut adalah sebagai berikut:

1. Tes Kecepatan Reaksi Kaki
  - a. Tujuan : untuk mengukur kecepatan reaksi kaki
  - b. Alat dan Perlengkapan :
    - Dinding yang datar
    - Meja atau bangku
    - Mistar
    - Alat tulis / Formulir
  - c. Pelaksanaan
    - Testee duduk diatas bangku atau meja dengan salah satu kaki lurus kedepan menghadap ketembok
    - Pada aba-aba “ya”, pengetes menjatuhkan mistar atau melepaskan mistar yang disandarkan kedinding.
    - Testee berusaha menjepit mistar yang dijatuhkan dengan kaki dan diberikan kesempatan dua kali
  - d. Penilaian : Hasil yang dicatat adalah hasil jepitan kaki dengan melihat angka atau skala yang ada pada mistar.
2. Tes kecepatan lari 100 meter
  - a. Tujuan : Untuk mengukur kemampuan atau kecepatan lari 100 meter.
  - b. Alat dan perlengkapan :
    - Lintasan lari
    - Stopwatch
    - Benderah start
    - Meteran
    - Alat tulis
    - Formulir tes

c. Pelaksanaan tes :

- Testee berdiri dibelakang garis start dengan menggunakan start melayang.
- Pada aba-aba “Ya” testee berlari secepat mungkin sampai garis finish dengan bersamaan stopwath dijalankan
- Bersamaan testee melewati garis start, maka stopwath dimatikan.
- Hasil yang dicatat adalah waktu tempuh mulai start sampai melewati garis finish.

### Analisa data

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.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Data empiris yang diperoleh dilapangan berupa hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas kecepatan reaksi kaki, dan kemampuan kecepatan lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Tompobulu Kabupaten Bantaeng terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan pengujian

selanjutnya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dianalisis dengan teknik statistik infrensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, data maximum, data minimum, range, tabel frekuensi dan grafik. Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Untuk pengujian hipotesis menggunakan uji regresi.

Ada kontribusi yang signifikan kecepatan reaksi kaki terhadap kecepatan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Tompobulu Kabupaten Bantaeng. Dari hasil analisis data kecepatan reaksi kaki setelah diolah secara statistik, maka diperoleh nilai regresi dengan  $\beta = 0.456$  Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada kontribusi yang signifikan kecepatan reaksi kaki terhadap kecepatan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Tompobulu Kabupaten Bantaeng. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila siswa memiliki nilai kecepatan reaksi kaki yang cepat, maka akan diikuti dengan kemampuan lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Tompobulu Kabupaten Bantaeng yang cepat. Begitu juga sebaliknya apabila siswa memiliki nilai kecepatan reaksi kaki yang lambat, maka akan diikuti pula dengan kemampuan lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Tompobulu Kabupaten Bantaeng yang lambat. Ini disebabkan dengan kecepatan reaksi kaki yang cepat, maka pada saat melakukan gerakan lari 100 meter siswa mampu bereaksi dengan cepat ke depan dengan akselerasi yng cepat pula. Dengan demikian akan menghasilkan lari 100 meter yang cepat. Adapun besar sumbangan yang diberikan kecepatan reaksi kaki terhadap kemampuan lari 100 meter

pada siswa SMA Negeri 1 Tompobulu Kabupaten Bantaeng, yang berarti kontribusinya sebesar 28.62%

Hasil analisis data diperlakukan pembahasan teoritis yang bersandarkan pada teori-teori dan kerangka yang mendasari penelitian ini. Ada kontribusi yang signifikan kecepatan reaksi kaki terhadap kecepatan lari 100 meter siswa Negeri 1 Tompobulu Kabupaten Bantaeng sebesar 28.62%.

### KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitiannya ini dapat disimpulkan sebagai berikut : Ada kontribusi yang signifikan kecepatan reaksi kaki 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. *Practical Measurement 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. 1990. *Analisis Regresi*. Penerbit Andi Offset, Yogyakarta.

\_\_\_\_\_, 1983. *Statistik jilid II*, Fakultas Psikologi UGM. Jogjakarta

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.