



HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN
PRESTASI LARI CEPAT 50 METER PADA SISWA SMA

Dewi Sartika Rahayu¹, Achmad Afandi²,

PJKR, Universitas Insan Budi Utomo, Indonesia¹

Prodi, Universitas Insan Budi Utomo, Malang, Indonesia ^{1,2}

e-mail dewisartikarahayu11@gmail.com¹, a.afadi1387@gmail.com²

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dan kelentukan tubuh dengan prestasi lari cepat 50 meter. Metode penelitian menggunakan kuantitatif korelasi, dengan populasi penelitian yaitu siswa SMA Panjura Malang sebanyak 15 orang dengan teknik menggunakan *quota sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, dan analisis korelasi *product moment*. Hasil dari penelitian ini : (1) tidak ada hubungan panjang tungkai terhadap lari cepat 50 meter diperoleh koefisien korelasi $r(-0,475)$ p-value $(0,076 > 0,050)$ dengan demikian menunjukkan bahwa panjang tungkai dan lari cepat 50 meter tidak ada hubungan yang signifikan, (2) ada hubungan kelentukan tubuh dan lari cepat 50 meter diperoleh koefisien korelasi $r(-0,633)$ p-value $(0,011 < 0,050)$ dengan demikian menunjukkan bahwa kelentukan tubuh dan lari cepat 50 meter ada hubungan yang signifikan, (3) ada hubungan panjang tungkai dan kelentukan tubuh dengan lari cepat 50 meter diperoleh koefisien korelasi sebesar $r(0,638)$ p-value $(0,043 > 0,050)$. Kesimpulan menunjukkan bahwa panjang tungkai dan kelentukan tubuh ada hubungan yang signifikan dengan lari cepat 50 meter pada siswa SMA Panjura Malang.

Kata Kunci: Panjang tungkai, kelentukan tubuh, lari cepat 50 meter

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between limb length and body flexibility with the achievement of sprinting 50 meters. The research method uses quantitative correlation, with the research population being 15 students of SMA Panjura Malang with a technique using *quota sampling*. Data analysis technique using normality test, and *product moment*. The results of this study: (1) there is no relationship between leg length and 50-meter sprint, the correlation coefficient $r(-0.475)$ p-value $(0.076 > 0.050)$ shows that there is no significant relationship between leg length and 50-meter sprint. , (2) there is a relationship between body flexibility and 50-meter sprint, the correlation coefficient $r(-0.633)$ p-value $(0.011 < 0.050)$ shows that there is a significant relationship between body flexibility and 50-meter sprint, (3) there is a significant relationship Leg length and body flexibility with a 50 meter sprint obtained a correlation coefficient of $r(0.638)$ p-value $(0.043 > 0.050)$. The conclusion shows that leg length and body flexibility have a significant relationship with 50 meter sprint in Panjura Malang High School students.

Keywords: Leg length, body flexibility, 50 meter sprint

Histori Artikel

Received	Revised	Accepted	Published
05 Desember 2023	11 Desember 2023	23 Nopember 2023	25 Desember 2023

Copyright (c) 2023 Dewi Sartika Rahayu¹, Achmad Afandi²

✉ Corresponding author :

Email : a.afadi1387@gmail.com

HP : 083114309125

ISSN 3031-3740 (Media Cetak)

ISSN 3031-3740 (Media Online)

PENDAHULUAN

Upaya meningkatkan prestasi olahraga pada siswa sma memerlukan pembinaan di sekolah maupun diluar sekolah, oleh sebab itu perlu binaan pertumbuhan dan perkembangan siswa untuk masa depan mereka. Olahraga yang beprestasi ialah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mendapatkan prestasi. SMA Panjura Malang merupakan salah satu sekolah yang akan melakukan kegiatan olahraga yang bertujuan pendidikan dalam mengembangkan siswanya dalam cabang- cabang olahraga yang ada di sekolah.

Atletik salah satunya kegiatan olahraga yang ada di sekolah SMA Panjura Malang, atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan yang dianamis dan harmonis dengan nomor jalan, lari, lompat, lempar kegiatan ini adalah gerakan yang mewakili semua gerakan cabang olahraga. Panjang tungkai merupakan modal utama dari seseorang yang akan melakukan olahraga terutam dalam bidang lari dalam gerakan ini membutuhkan gerakan dari tungkai tersebut dan ukuran panjang tungkai berpengaruh. Perkembangan fisik manusia berkaitan dengan postur tubuh terutama tinggi badan menurut (Sugioyono: 37).

Kelentukan dalam istilah merupakan jarak kemungkinan gerak dari suatu persendian atau kelompok sendi. Kelentukan atau fleksibilitas adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas badan dengan penguluran seluas-luasnya terutama pada otot ligamen dan disekitas persendiaan menurut (Satojo 1998: 58). Nomer lari cepat merupakan langkah yang dipercepat sehingga waktu berlari menjadi singkat dan memiliki kecenderungan untuk melayang, yang artinya saat berlari kaki tidak merasa menyentuh tanah dan sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah menurut (Jumadir; 2004).

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode korelasi atau disebut juga mencari hubungan anatara variabel bebas dengan variabel terikat. Korelasi adalah metode untuk mengetahui tingkatan kesinambungan hubungan antara dua variabel, di penelitian variabel (X) panjang tungkai dan kelentukan sedangkan variabel terikat (Y) lari cepat 50 meter. Berdasarkan kutipan yang sudah dijelaskan diatas penelitian korelasi mempunyai tujuan untuk menentukan dua variabel korelasi memiliki karakteristik dengan hubungan dengan dua variabel atau lebih menurut (Lind Marchel, Wathen: 2008).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian yang dilakukan dengan menggunakan korelasi perason, dengan hipotesis analisis yang menggunakan sebagai berikut:

H₀ : terdapat hubungan yang tidak signifikan antara variabel.

H₁ : terdapat hubungan yang signifikan antara variabel.

Dengan kriteria pengujian:

1. Jika nilai signifikan <0,05 maka H₀ ditolak.
2. Jika nilai signifikan >0,05 maka H₁ diterima.

Uji Normalitas data dengang menggunakan uji *Kolmogrov-sminov*

Uji Normalitas data dengang menggunakan uji Kolmogrov-sminov

Tabel 1 Hasil Pengujian Normalitas

Variabel	Sig.	Keputusan
Panjang Tungkai	0,200	Normal
Kelentukan Tubuh	0,200	Normal
Lari cepat 50 Meter	0,191	Normal

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN PRESTASI LARI CEPAT 50 METER PADA SISWA SMA Dewi Sartika Rahayu^{1*}, Achmad Afandi²

Hasil pengujian normalitas menggunakan *Kolmogrov-Sminov* menunjukkan bahwa data variabel masing-masing data sudah berdistribusikan normal dengan nilai signifikan masing-masing lebih besar 0,05 pearson. Dari hasil tersebut makan pengujian korelasi menggunakan korelasi.

Tabel 2 Hasil Pengujian Korelasi Pearson (Panjang Tungkai dengan lari cepat 50 meter)

Koefisien Korelasi	P-Value	Keputusan
-0,475	0,076	Berhubungan Tidak Signifikan

Hasil

Pengujian yang dilakukan dengan menggunakan korelasi perason, dengan hipotesis analisis yang menggunakan sebagai berikut:

H0 : terdapat hubungan yang tidak signifikan antara variabel.

H1 : terdapat hubungan yang signifikan antara variabel. Dengan kriteria pengujian:

1. Jika nilai signifikan <0,05 maka H0 ditolak.
2. Jika nilai signifikan >0,05 maka H1 diterima.

Uji Normalitas data dengang menggunakan uji *Kolmogrov-sminov*

Tabel 3 Hasil Pengujian Normalitas

Variabel	Si	Keputusan
Panjang Tungkai	0,200	Normal
Kelentukan Tubuh	0,200	Normal
Lari cepat 50 Meter	0,191	Normal

Hasil pengujian normalitas menggunakan *Kolmogrov-Sminov* menunjukkan bahwa data variabel masing-masing data sudah berdistribusikan normal dengan nilai signifikan masing-masing lebih besar 0,05. pearson. Dari hasil tersebut makan pengujian korelasi menggunakan korelasi

Tabel 4 Hasil Pengujian Korelasi Pearson (Panjang Tungkai dengan lari cepat 50 meter)

Koefisien korelasi	P-Value	Keputusan
-0,633	0,011	Berhubungan Signifikan

Berdasarkan koefisien yang diperoleh sebesar 0,633 yang berarti hubungan antara kelentukan tubuh dengan lari cepat 50 meter termasuk dalam rentang 0,50-0,75 yaitu kategori kuat.

Tabel 5 Hasil Pengujian Korelasi

Koefisien	P-value	keputusan
0,638	0,043	Berhubungan

Berdasarkan koefisien korelasi ganda yang diperoleh sebesar 0,638 yang berarti hubungan antara panjang tungkai dan kelentukan tubuh dengan lari cepat 50 meter termasuk dalam rentang 0,50 – 0,75 yaitu kategori korelasi kuat.

SIMPULAN

Pengujian yang dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *pearson* sebelum melakukan uji tersebut akan dilakukan pengujian normalitas data dengan data tersebut dengan signifikan lebih besar atau lebih kecil yaitu 0,05. Berdasarkan data normalitas maka hasilnya harus lebih besar 0,05 agar distribusinya normal.

1. Hubungan panjang tungkai dengan prestasi lari cepat 50 meter hasil dari koefisien korelasinya (-0,475) dan p-value (0,076) dengan keputusan berhubungan tidak signifikan.
2. Hubungan kelentukan tubuh dengan prestasi lari cepat 50 meter hasil dari koefisien korelasi nya adalah (-0,633) dan p-value (0,011) dengan memiliki keputusan berhubungan signifikan.
3. Hubungan panjang tungkai dan kelentukan tubuh dengan prestasi lari cepat 50 meter hasil pengujian korelasi nya adalah koefisien korelasi (0,638) dan p- value (0,043) dengan keputusan berhubungan yang signifikan.

Dengan kesimpulan tersebut maka hubungan panjang tungkai dan kelentukan tubuh dengan prestasi lari cepat 50 meter adalah memiliki hubungan yang signifikan dalam rentang 0,50 – 0,75 dengan kategori korelasi kuat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, dan untuk penelitian ini saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak termasuk pihak sekolah dan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Hermawan, I., & Tarsono, T. 2018. "Hubungan Bentuk Telapak Kaki, Panjang Tungkai Dengan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Atlet Kids Athletics Putri 11-14
- Komaini, A., Sahri, J., & Tohidin, D. 2018. "Pengembangan Instrumen Tes Kelentukan Statis Berbasis Teknologi Sensor". Bandung Institute of Technology dalam *Jurnal Sosioteknologi vol 17 No 3*. (hlm 343-393).
- Lesmana, H. S., Ridwan, M., & Donie, D. 2020. "KELENTUKAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH ATLET ATLETIK". Dalam *Jurnal Patriot, Volume 2(3)*, (hlm 848-859).
- Lolang, Enos. 2014. "Hipotesis Nol dan Hipotesis Alternatif" dalam *Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Volume 3*, (hlm 685-695).
- Manalu, W. 2017. "Pengaruh Metode Pembelajaran dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Lari Cepat". Dalam *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 2(2)*, (hlm 53-60).

- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., Masgunmelar, N.K., Lestariningsh, N.D., Maslacha, H., & Romadhana, S. 2020. Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tidakkan kelas dalam Pendidikan Olahraga. Fukltas Ilmu Keolahrgaan Unversitas negeri Malang.
- Muthar, T., &Irawanti, R (2009). *Atletik*. Sumedang : UPI Sumedang pres.
- Putra, M. A., & Manurizal, L. 2020. “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan lari 100 Meter pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Pondok Pesantren Yapita Tambusai”. Dalam *Journal Of Sport Education and Training, Volume 1(2)*,(hlm 95-100).
- Rosyid, Moh Zaiful, et al 2019. *PRESTASI BELAJAR*. Kepanjen Malang: Literasi Nusantara. Tahun Rawamangun”. Dalam *Journal Physical Education, Health and Recreation, Volume 1*,(hlm 25-34).
- Trochanter 2020, Laman Belajar Anatomi, dari <https://anlage.fk.uinjkt.ac.id/terminologi/trochanter> diakses pada 7 Juli 2020.
- Widiastuti. 2025, “TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA”. Jakarta; PT Raja Grafindo Persada.