



The Relationship Between Leg Length and Body Flexibility with 50-Meter Sprinting Achievement in Panjura Malang High School Students

Dewi Sartika Rahayu¹⁾, Ahmad Ilham Habibi²⁾

^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Eksakta Dan Keolahragaan, IKIP Budi Utomo

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, namely 15 students of SMA Panjura Malang with a technique using quota sampling. The data analysis technique used normality test, and product moment correlation analysis. 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 50 meters sprint obtained a correlation coefficient of $r(0.638)$ p -value ($0.043 > 0.050$). The conclusion shows that there is a significant relationship between leg length and body flexibility with sprinting 50 meters in SMA Panjura Malang students.

Keywords: Leg Length, Body Flexibility, Sprint 50 Meters

Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Kelentukan Tubuh Dengan Prestasi Lari Cepat 50 Meter Pada Siswa SMA Panjura Malang

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

Correspondence author: Ahmad Ilham Habibi, IKIP Budi Utomo, Indonesia.

Email: wiwikusmawati@gmail.com



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Upaya meningkatkan prestasi olahraga pada siswa sma memerlukan pembinaan di sekolah maupun diluar sekolah, oleh sebab itu perlu binaan pertumbuhan danperkembangan 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 tinggibadan menurut (Sugioyono: 37).

Kelentukan dalam istilah merupakan jarak kemungkinan gerak dari suatu persendian atau kelompok sendi. Kelentukan atau flesibilitas adalah keefektifan seseoang 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 menyetuh tanah dan sekurang-kurangnya satu kaki tetap meneytuh tanah menurut (Jumadir; 2004).

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode korelasi atau disebut juga mencari hubungan anantara 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

Adapun hasil di dapat dari melakukan pengujian dengan menggunakan uji korelasi *pearson* sebelum melakukan pengujian tersebut akan melakukan pengujian normalitas data dengan hasil panjang tungkai dan kelentukan tubuh dengan prestasi lari cepat 50 meter dengan nilai signifikan masing-masing lebih besar dengan 0.05. Berdasarkan kesimpulan dari hasil pengujian korelasi *pearson* sebagai berikut:

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 presatasi lari cepat 50 meter hasil pengujian korelasi nya adalah koefisien korelasi (0,638) dan p-value (0,043) dengan keputusan berhubungan yang signifikan.

PEMBAHASAN

Pengujian yang dilakukan dengan menggunakan uji korelasi pearson. Sebelum dilakukan pengujian tersebut, dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogrov-Sminov*, jika data tidak distribusi normal maka dilakukan pengujian pengganti dengan uji korelasi spearman. Hipotesis analisis yang digunakan adalah sebagai berikut:

H₀: Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara variabel;

H₁: Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel.

Demngan Kriteria Pengujian

1. Jika nilai signifikan <0.05, maka H₀ ditolak.
2. Jika nilai signifikan >0.05, maka H₀ diterima.

Uji Normalitas data dengan 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

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. Dari hasil tersebut maka pengujian korelasi menggunakan korelasi pearson.

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

Berdasarkan koefisien tersebut korelasi yang di peroleh sebesar 0,472 yang berarti hubungan antara panjang tungkai dengan lari cepat 50 meter termasuk dalam rentang 0,25-0,50 yaitu korelasi yang cukup.

Tabel 3. Hasil Pengujian Korelasi Pearson (kelentukan tubuh 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 4. Hasil Pengujian Korelasi Pearson (Hubungan panjang tungkai dan kelentukan tubuh dengan lari cepat 50 meter)

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

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 korelasikuat.

SIMPULAN

Pengujian yang dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *pearson* sebelum melakukan pengujian tersebut akan melakukan pengujian normalitas data dengan hasil panjang tungkai dan kelentukan tubuh dengan prestasi lari cepat 50 meter dengan nilai signifikan masing-masing lebih besar dengan 0.05. Berdasarkan kesimpulan dari hasil pengujian korelasi *pearson* adalah 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, dan 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.

DAFTAR RUJUKAN

- Muthar, T., & Irawanti, R (2009). *Atletik*. Sumedang : UPI Sumedang press
- Rosyid, Moh Zaiful, et al 2019. *PRESTASI BELAJAR*. Kepanjen Malang: Literasi Nusantara.
- Widiastuti. 2015, "TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA", Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hermawan, I., & Tarsono, T. 2018. "Hubungan Bentuk Telapak Kaki, Panjang Tungkai Dengan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Atlet Kids Athletics Putri 11-14 Tahun Rawamangun". Dalam *Journal Physical Education, Health and Recreation, Volume 1*, (hlm 25-34).
- Komaini, A., Sahri, J., & Tohidin, D. 2018. "Pengembangan Instrumen Tes Kelentukan Statis Berbasis Teknologi Sensor". Bandung Institute of Technology dalam *Jurnal Sositologi 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).
- 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).
- 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.