

Relationship between stride length and 80 meter sprint run of fifth grade students at Meok State Elementary School, North Bengkulu

Hubungan Panjang Langkah Terhadap Lari *Sprint* 80 Meter Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Meok Bengkulu Utara

Monas Haryodi¹⁾; Feby Elra Perdima²⁾; Ajis Sumantri³⁾

^{1,2)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ monasharyodi02@gmail.com ¹⁾

ARTICLE HISTORY

Received [02 Juni 2024]

Revised [05 Juli 2024]

Accepted [10 Juli 2024]

KEYWORDS

Stride length, short distance running

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara panjang langkah dengan keterampilan lari sprint 80 Meter siswa kelas V SD Negeri MEOK Bengkulu Utara. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Sampel dalam penelitian ini yaitu 25 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu tes pengukuran panjang langkah dan tes lari jarak pendek 80 Meter. Analisis yang digunakan adalah analisis Korelasi *Product Moment* dengan taraf signifikansi 1%. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara panjang langkah terhadap keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas V SD Negeri MEOK Bengkulu Utara, dengan nilai $r_{x,y} = 0,9454 > r_{(0,01)(25)} = 0,505$. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang (X) terhadap keterampilan lari jarak pendek 80 meter pada siswa kelas V SD Negeri MEOK Bengkulu Utara

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between stride length and 80 Meter sprint running skills of fifth grade students of SD Negeri MEOK North Bengkulu. This type of research is quantitative correlation. The sample in this study were 25 students. The instruments used are the step length measurement test and the 80 Meter short distance running test. The analysis used is Product Moment Correlation analysis with a significance level of 1%. Based on the results of the study, it shows that there is a significant relationship between step length and short distance running skills in fifth grade students of SD Negeri MEOK North Bengkulu, with a value of $r_{x,y} = 0.9454 > r_{(0.01)(25)} = 0.505$. There is a significant relationship between length (X) and 80 meter short distance running skills in fifth grade students of SD Negeri MEOK North Bengkulu.

PENDAHULUAN

Pencapaian prestasi olahraga yang baik tidak terlepas dari komponen pendukung dari pencapaian tersebut. Ada banyak faktor pendukung yang mempengaruhinya, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tampak secara nyata pada saat kegiatan latihan. Ada banyak komponen, baik yang utama maupun pendukung yang saling berkaitan dalam upaya pencapaian prestasi. Selain keterampilan dasar yang harus dimiliki dalam upaya mencapai prestasi di salah satu cabang olahraga, minat dan bakat seseorang menjadi faktor pendukung yang tidak dapat diabaikan. Keterampilan yang disesuaikan dengan cabang olahraga tertentu dan harus dibekali dengan faktor pendukung lain. Selain minat dan bakat, misalnya keadaan fisik seseorang pun menjadi faktor pendukung dalam suatu pencapaian yang sesuai dengan suatu tujuan prestasi yang kita capai, Keadaan fisik yang baik tentunya akan memberikan kontribusi selain dari komposisi gerak yang dilakukan secara sistematis.

Fisik seseorang memang tidak sama meskipun memiliki keadaan keterampilan yang sama dan menekuni cabang olahraga yang sama. Tentunya hal ini akan menimbulkan perbedaan hasil pencapaian dengan program latihan yang sama. Karena fisik adalah faktor utama dari komponen gerak dalam olahraga, tanpa adanya fisik yang baik tentu tidak akan dapat menimbulkan gerak yang baik pula dalam olahraga apa pun. Salah satunya adalah cabang olahraga atletik yang terdiri dari berbagai cabang, baik untuk cabang lari, lompat, maupun melempar. Cabang lari terbagi ke dalam berbagai nomor lari, yaitu lari jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh. Lari jarak pendek atau sprint pun dibagi lagi ke beberapa nomor lari mulai dari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter.

Lari sprint merupakan suatu lomba lari. Peserta berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus dilalui. Disebut dengan lari cepat karena jarak yang ditempuh adalah p 1 atau dekat. Jadi, dalam nomor lari ini yang diutamakan adalah kecepatan yang maksimal mulai dari awal lari (start) sampai akhir lari (finish). Mengatasi dalam lari ini yang diutamakan adalah kecepatan maka kekuatan fisik yang prima sangat diperlukan. Selain itu lari sprint sangat mengutamakan daya ledak otot kaki, semakin tinggi mengangkat paha semakin cepat larinya, maka semakin panjang pula langkahnya. Gerakan lari sprint

dalam menggunakan ujung-ujung kaki untuk menapak, sedangkan tumit tidak menyentuh tanah pada permulaan dari tolakan kaki sampai masuk garis finish, sebagaimana dijelaskan dalam Munasifah (2008 : 15) Yang harus diperhatikan juga adalah berat badan pelari harus selalu berada sedikit di depan kaki pada waktu menapak, atau dalam posisi badan condong ke depan. Sesuai dengan penjelasan di atas semakin panjang langkah seseorang maka akan semakin cepat larinya sebagaimana dijelaskan, Munasifah (2008 : 15). Namun seberapa besar kontribusi dalam pencapaian tersebut belum dapat dipastikan. Apakah panjang langkah seseorang mendominasi pencapaian pencapaian waktu tersingkat dalam lari sprint.

LANDASAN TEORI

Hakikat Atletik

Atletik dijelaskan dalam Munasifah (2008:9) adalah: gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani "athlon" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama tahun 776 SM. Atletik adalah aktivitas yang kompetitif atau dapat dilakukan berdasarkan gerak dasar manusia, yaitu seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat. Atletik seperti yang kita ketahui sekarang, dimulai sejak diadakan olimpiade modern yang pertama kali diselenggarakan di Kota Athena pada tahun 1896 dan sampai terbentuknya badan dunia federasi atletik amatir internasional tahun 1912. Atletik pertama kali dimulai di Indonesia dengan sebutan Netherland Indische Athletick Unie (NIBU) tanggal 12 Juli 1917 dan dalam perkembangannya terbentuklah suatu organisasi yang bergerak dibidang atletik dengan nama Persatuan Atletik Seluruh Indonesia.

Atletik saat ini menjadi salah satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat indonesia. Dengan lahirnya atlet-atlet nasional saat ini membuktikan bahwa cabang olahraga atletik cukup mendominasi perkembangan olahraga di Indonesia. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya, selain untuk sarana pendidikan juga sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan. Atletik adalah aktivitas yang kompetitif/dapat diadu, meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Pada awal mula bentuk atletik yang mulai terorganisasi/teratur umumnya diakui telah terjadi sejak jaman Yunani Kuno dan dikenal dalam Olimpiade Purba. Atletik seperti yang kita ketahui sekarang, dimulai sejak Olimpiade Modern yang pertama kali di Athena pada tahun 1896 dan terbentuknya/lahirnya badan dunia Federasi Atletik Amatir Internasional pada tahun 1912. Sejak tahun itu, program atletik selalu dimodifisir dan perselisihan, tidak selalu tampak dalam cara yang rasional, sejak event yang dilombakan dalam program Olimpiade di hari-hari awal didasarkan atas program-program yang berasal dari negeri Inggris, seperti misalnya penggunaan unit alat ukur imperial dan diubahnya menjadi sistem metrik. Selain membantu memelihara keadaan kesegaran jasmani dan mempertajam prestasi pribadi, atletik juga memberikan lahan penelitian tentang gerak tubuh manusia, yang memiliki kauntungan sebagai sarana yang tepat dalam proses pengukuran (waktu dan jarak).

Lari Sprint

Lari cepat atau sprint adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh, sampai dengan jarak 400 meter masih dapat digolongkan dalam lari cepat. Penguasaan teknik lari sprint merupakan kemampuan untuk memahami atau mengetahui suatu rangkaian gerakan spesifik atau bagian pergerakan olahraga dalam memecahkan tugas olahraga dan dapat menggunakan pengetahuan yang dimiliki tersebut. Penguasaan teknik sprint diartikan sebagai kemampuan atlet dalam mengetahui atau memahami teknik lari sprint dan dapat menggunakan teknik lari sprint dengan baik. Lari jarak pendek disebut juga dengan istilah sprint atau lari cepat. Sprint merupakan suatu lomba lari. Peserta berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh. Disebut dengan lari cepat karena jarak yang ditempuh adalah pendek atau dekat. Jadi, dalam nomor lari ini yang diutamakan adalah kecepatan yang maksimal mulai dari awal lari (start) sampai akhir lari (finish). Mengingat dalam lari ini yang diutamakan adalah kecepatan maka kekuatan fisik yang prima sangat diperlukan. Lari sprint sangat mengutamakan daya ledak otot kaki, makin cepat larinya maka makin panjang pula langkahnya. Gerakan lari sprint menggunakan ujung-ujung kaki untuk menapak, sedangkan tumit hanya sedikit saja menyentuh tanah pada permulaan dari tolakan kaki.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang berbentuk korelasional yang bertujuan menyelidiki sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor yang berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi sebagaimana dijelaskan dalam Buku Metodologi Penelitian Cholid Narbuko & Abu Achmadi (2007:48). Adapun yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah panjang langkah dan variabel terikatnya adalah kecepatan lari sprint 80 meter. Dengan demikian jelas bahwa dalam penelitian ini peneliti berusaha mendapatkan dan mengetahui hubungan antara kedua variabel di atas. Teknik analisis data yang digunakan statistik deskriptif, statistik ini ditujukan untuk mencari data, menyajikan data dan menentukan nilai. Selanjutnya data dilakukan pemahaman sebagai pembahasan atas permasalahan yang ditujukan dengan mengacu pada standar tes panjang langkah dan tes kecepatan lari *sprint*. Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini adalah :

Menentukan range/selisih nilai, interval kelas, dan menentukan lebar kelas interval.

Range/selisih nilai, dengan rumus : $R = (NT - NR)$

Keterangan :

R = Selisih Nilai

NT = Nilai Tertinggi

NR = Nilai Terendah

Interval kelas maka digunakan rumus sturges : $K = 1 + 3,3 \log N$

Keterangan:

K = jumlah interval kelas

N = jumlah jumlah frekuensi/subjek penelitian

Lebar kelas interval yaitu dengan menggunakan rumus :

$I = R/K$

Keterangan :

I = lebar kelas interval

R = range

K = jumlah interval kelas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Tes Panjang Langkah Siswa SDN Meok Bengkulu Utara (X)

Dari hasil pengukuran panjang langkah yang dilakukan Siswa kelas V SDN Meok Bengkulu Utara memperoleh skor tertinggi 77 dan skor terendah 37, berdasarkan data tersebut rata-rata hitung (mean) 49,76 dan simpangan baku (standar deviasi) 10,04. Distribusi frekuensi kekuatan otot-otot siswa kelas V SDN Meok Bengkulu Selatan dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Panjang Langkah Siswa SDN Meok Bengkulu Utara (X)

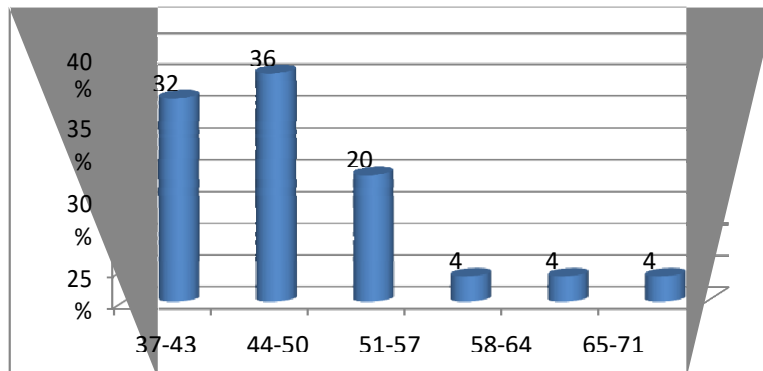
Kelas Interval Frekuensi Prosentase

Kelas interval	Frekuensi	Prosentase
37-43	8	32 %
44-50	9	36 %
51-57	5	20 %
58-64	1	4 %
65-71	1	4 %
72-78	1	4 %
Jumlah	25	100 %

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 25 Siswa kelas V SDN Meok Bengkulu Utara sebanyak 8 orang siswa (32 %) memiliki nilai antara 37-43, 9 orang siswa (36%) memiliki nilai antara 44-50, 5 orang siswa (20 %) memiliki nilai antara 51-57, 1 orang siswa (4%) memiliki

nilai antara 58-64, 1 orang siswa (4%) memiliki nilai antara 65-71, dan 1 orang siswa (4%) memiliki nilai antara 72- 78. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

Grafik 1 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Panjang Langkah



Hasil Tes Lari Jarak Pendek 80 Meter (Y)

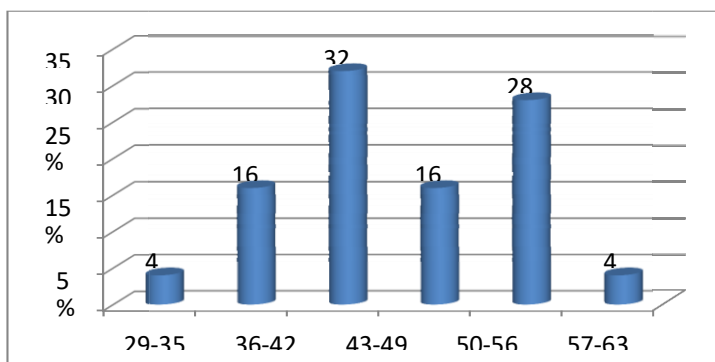
Dari hasil pengukuran lari cepat 80 meter (sprint) yang dilakukan terhadap siswa kelas V SDN Meok Bengkulu Utara terdapat skor tertinggi 71 dan skor terendah 29, berdasarkan data tersebut rata-rata hitung (mean) 49,88 dan simpangan baku (standar deviasi) 9 ,97. Distribusi frekuensi lari cepat 80 meter (sprint) siswa kelas V SDN Meok Bengkulu Utara dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lari Cepat 80 Meter (Sprint) (Y)

Kelas interval	Frekuensi	Prosentase
29-35	1	4 %
36-42	4	16 %
43-49	8	32 %
50-56	4	16 %
57-63	7	28 %
64-70	1	4 %
Jumlah	25	100 %

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 25 Siswa kelas V SDN Meok Bengkulu Utara sebanyak 1 orang siswa (4%) memiliki nilai antara 29-35, 4 orang siswa (16%) memiliki nilai antara 36-42, 8 orang siswa (32 %) memiliki nilai antara 43-49, 4 orang siswa (16%) memiliki nilai antar 50-56, 7 orang siswa (28%) memiliki nilai antara 57-63, dan 1 orang siswa (4%) memiliki nilai antara 64- 70. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

Grafik 2 Hasil Tes Lari Jarak Pendek 80 Meter



Uji Normalitas Data

Sebelum melakukan pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka terlebih

dahulu dilakukan uji prasyarat analisis data yaitu uji normalitas data. Dalam uji normalitas data ini peneliti menggunakan uji normalitas data lilliefors. hasil pengujian untuk tes panjang langkah (X) skor Lhitung 0,776 dengan $n=25$ sedangkan L_{tabel} pada taraf signifikan 1% atau 0,01 diperoleh 0,200. Karena Lhitung lebih kecil dari L_{tabel} sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari tes panjang langkah berdistribusi normal. Selain itu tabel di atas juga menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk lari jarak pendek (Sprint) (Y) skor Lhitung = 0,1336 dengan $n=25$, sedangkan L_{tabel} pada taraf signifikan 1% atau 0,01 diperoleh 0,200. Karena Lhitung lebih kecil dari pada L_{tabel} sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari lari jarak pendek (Sprint) berdistribusi normal.

Uji Homogenitas Data

Hasil pengujian varians untuk tes panjang langkah (X) diperoleh skor 10,04, sedangkan hasil pengujian varians untuk lari jarak pendek (Sprint) (Y) diperoleh skor 9,972 sehingga diperoleh Fhitung dengan menggunakan uji F dari Hevley diperoleh skor 1,0068. Sedangkan untuk nilai Ftabel dengan taraf signifikan 1% atau 0,01 adalah =7,82 karena Fhitung (1,0068) lebih kecil dari Ftabel (7,82) maka data dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh untuk panjang langkah (X) terhadap lari jarak pendek (Sprint) (Y) memiliki data yang homogen. Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi panjang terhadap keterampilan lari jarak pendek (Sprint) 80 Meter pada siswa kelas V SDN Meok Bengkulu Utara sebesar 0,9454 bernilai positif, artinya semakin besar skor yang diperoleh maka semakin kuat hubungan antara kedua variabel. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara harga r_{hitung} dengan r_{tabel} pada $\alpha = 1\%$ dengan $N=25$ diperoleh r_{tabel} sebesar 0,505. Karena koefisien korelasi antara $r_{x,y} = 0,9454 > r_{(0,1)(25)} = 0,505$ berarti hubungan panjang langkah terhadap keterampilan lari jarak pendek (*Sprint*) adalah signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "ada hubungan yang kuat antara panjang langkah terhadap keterampilan lari jarak pendek (Sprint) pada siswa kelas V SDN Meok Bengkulu Utara", diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara panjang langkah terhadap keterampilan lari jarak pendek (Sprint) 80 Meter pada siswa kelas V SDN Meok Bengkulu Utara. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara panjang langkah terhadap keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas V SDN Meok Bengkulu Utara, dengan nilai $r_{x,y} = 0,9454 > r_{(0,01)(25)} = 0,505$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan seorang siswa dalam memiliki panjang langkah yang panjang berhubung dengan la, tujuan yang dimaksud dalam melakukan keterampilan lari jarak pendek adalah tepat ke dalam sasaran nilai yang telah ditentukan. Aspek panjang langkah ini dapat diukur dengan mengukur langkah. Aspek ini merupakan aspek penting yang mempengaruhi kualitas keterampilan lari jarak pendek, karena untuk mendapatkan kecepatan lari yang maksimal membutuhkan panjang langkah yang panjang untuk berlari.

Selain kecepatan faktor pendukung lainnya dalam berlari adalah panjang langkah kaki yang baik, kemudian diperlukan juga kelincahan dalam gerak dari faktor diatas dalam penelitian ini penulis hanya ingin mengetahui hubungan panjang langkah dengan kecepatan lari, karena panjang langkah kaki memegang peranan penting dalam kecepatan berlari seseorang. Panjang langkah adalah jarak antara tumpuan kaki pertama dengan tumpuan kaki selanjutnya, panjang langkah selain dipengaruhi dengan panjang tungkai seseorang juga dipengaruhi oleh tinggi badan. Menurut Suharno (1985:31) kecepatan *sprint* adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Tujuan utama lari *sprint* adalah: untuk memaksimalkan kecepatan horizontal yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah. Untuk bisa berlari dapat seorang pelari harus meningkatkan satu atau kedua-duanya. Bagi seseorang yang memiliki kekuatan otot tungkai yang tinggi akan menghasilkan frekuensi langkah yang lebih tinggi dan panjang langkah yang lebih panjang pada saat lari jika dibandingkan dengan seseorang yang memiliki frekuensi langkah yang rendah, hal ini sangat berguna untuk menghasilkan kecepatan lari yang maksimal pada saat berlari, karena kecepatan lari merupakan hasil dari frekuensi langkah dan panjang langkah seseorang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapat kesimpulan sebagai berikut : Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang (X) terhadap keterampilan lari jarak pendek 80 meter pada siswa kelas V SDN Meok Bengkulu Utara, dengan nilai $r_{xy} = 0,9454 > r_{(0,01)(25)} = 0,505$.

Saran

1. Bagi guru olahraga agar dapat memberikan materi yang tepat untuk melatih siswa dengan berlari dalam meningkatkan keterampilan lari jarak pendek sehingga dapat mendukung peningkatan kualitas hasil latihan.
2. Bagi siswa agar dapat mengembangkan keterampilan lari jarak pendek dengan menggunakan panjang langkah yang dimiliki.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menemukan variabel lain yang dapat memberikan sumbangsih terhadap keterampilan lari jarak pendek selain variabel panjang langkah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi dan Cholid Narbuko. 2007. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Bumi Aksara
- Asmawi. 2005. *Atletik Dalam Profil Pendidikan Singkat Kepelatihan Bagi Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Jakarta. FIK-UNJ
- Carr, Garry A. 2003. *Atletik untuk Sekolah* . Jakarta. Raja Grafindo Persada. Gempur, Santoso. 2005. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Jess Jerver, 2009; *Belajar dan Berlatih Atletik*, Alih Bahasa BE. Handoko. Pionir Jaya. Bandung
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lompat*. Semarang. Aneka ilmu Nurhasan, 2000, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, FPOK-UPI
- Sajoto, Mochamad,.(1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudjono, Anas. 2005. *Pengantar Statistik Pendidikan* . Jakarta. Raja GrafindoPersada. Sugito, dkk. 1991. *Materi Pokok Pendidikan Atletik*. Jakarta. Proyek Penataran Guru Penjas SD Setersta D-II.
- Suharno.(1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Suharsimi, Arikunto. 1996, *Dasar-dasar Enaluasi Pendidikan*, Bumi Aksara, Jakarta