

**KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI, DAYA LEDAK TUNGKAI, DAN KESEIMBANGAN  
 DENGAN KEMAMPUAN LARI 50 METER PADA PESERTA DIDIK KELAS V  
 SD NEGERI 479 LENGKONG KABUPATEN LUWU**

**M. Iqbal Hasanuddin<sup>1</sup>, Bungaeda<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Palopo, Pendidikan Jasmani, Palopo, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Palopo, Pendidikan Jasmani, Palopo, Indonesia

[muhammadiqbhal@gmail.com](mailto:muhammadiqbhal@gmail.com), [bungaeda57@gmail.com](mailto:bungaeda57@gmail.com)

**Abstract**

This research is a descriptive research which uses a "correlational" research design. This study aims to discover; (1) Is there a contribution of leg length towards the ability to run 50 meters at the fifth grade students of Elementary School 479 Lengkong, Luwu Regency; (2) Is there a contribution of leg power towards the ability to run 50 meters at the fifth grade students of Elementary School 479 Lengkong, Luwu Regency; (3) Is there a contribution of balance towards the ability to run 50 meters at the fifth grade students of Elementary School 479 Lengkong, Luwu Regency; (4) Is there a joint contribution between leg length, leg explosive power, and balance towards the ability to run 50 meters at the fifth grade students of Elementary School 479 Lengkong, Luwu Regency. The results from this research are; (1) There is a contribution of leg length with the ability to run 50 meters at the fifth grade students of Elementary School 479 Lengkong, Luwu Regency, with an  $r_{value}$  of 0.759 ( $P_{value} < 0.05$ ); (2) There is a contribution of limb explosive power with the ability to run 50 meters at the fifth grade students of Elementary School 479 Lengkong, Luwu Regency, with an  $r_{value}$  of 0.666 ( $P_{value} < 0.05$ ); (3) There is a balance contribution with the ability to run 50 meters at the fifth grade students of Elementary School 479 Lengkong, Luwu Regency, with an  $r_{value}$  of 0.769 ( $P_{value} < 0.05$ ); (4) There is a joint contribution between leg length, leg explosive power, and balance with the ability to run 50 meters at the fifth grade students of Elementary School 479 Lengkong, Luwu Regency, with an  $R_{value}$  of 0.859 ( $P_{value} < 0.05$ ); and the calculated  $F_{value}$  of 28,276.

**Keywords:** Leg Length, Leg Power, Balance, 50 Meters Run

**Abstrak**

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "korelasional". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) Apakah ada kontribusi panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada peserta didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu; (2) Apakah ada kontribusi daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada peserta didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu; (3) Apakah ada kontribusi keseimbangan dengan kemampuan lari 50 meter pada peserta didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu; (4) Apakah ada kontribusi secara bersama-sama antara panjang tungkai, daya ledak tungkai, dan keseimbangan dengan kemampuan lari 50 meter pada peserta didik kelas V di SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada kontribusi panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada peserta didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu, dengan nilai  $r$  sebesar 0,759 ( $P_{value} < 0,05$ ); (2) Ada kontribusi daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada peserta didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu, dengan nilai  $r$  sebesar 0,666 ( $P_{value} < 0,05$ ); (3) Ada kontribusi keseimbangan dengan kemampuan lari 50 meter pada peserta didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu, dengan nilai  $r$  sebesar 0,769



( $P_{\text{value}} < 0,05$ ); (4) Ada kontribusi secara bersama-sama antara panjang tungkai, daya ledak tungkai, dan keseimbangan dengan kemampuan lari 50 meter pada peserta didik kelas V di SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu, dengan nilai R sebesar 0,859 ( $P_{\text{value}} < 0,05$ ); dan nilai F hitung sebesar 28.276.

**Kata kunci:** Panjang Tungkai, Daya Ledak Tungkai, Keseimbangan, Kemampuan Lari 50m

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan manusia dalam bentuk permainan dan perlombaan dalam rangka memperoleh rekreasi atau kesenangan. Selain itu olahraga dapat menjadi alat pemersatu bangsa, karena tidak ada perbedaan ras dan golongan. Kemudian olahraga juga dapat turut menunjang pembangunan mental dan karakter bangsa yang kuat, lewat filosofi yang lahir darinya jenis olahraga apa pun itu yaitu fairplay. Belum lagi nilai-nilai lainnya, seperti kedisiplinan, semangat pantang menyerah, bangkit dari kekalahan, jiwa karsa yang tinggi, kerjasama, kompetisi sportif, dan memahami ada aturan yang berlaku.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani menurut (Rosdiani, 2013), adalah program pendidikan yang wajib bagi peserta didik untuk membina keprbadian warga negara peserta didik menjadi manusia seutuhnya melalui pembinaan nilai-nilai dan semangat menerapkan nilai-nilai untuk mencapai pikiran, perasaan dan tindakan secara sempurna. Strategi belajar-mengajar pendidikan jasmani merupakan kegiatan yang harus dirancang sebelum proses belajar-mengajar dilaksanakan. Tujuannya adalah untuk menciptakan kondisi dan kegiatan belajar yang memungkinkan peserta didik lancar belajar dan mencapai sasaran belajar.

Cabang olahraga atletik merupakan olahraga yang tertua, sehingga disebut sebagai induk seluruh cabang olahraga, juga karena dalam cabang olahraga atletik mencakup gerak-gerak fundamental dari semua cabang olahraga lainnya, seperti; jalan, lari, lompat dan lempar yang pada umumnya juga digunakan pada cabang olahraga ini lebih dikembangkan agar lebih menarik perhatian sehingga lebih banyak peminatnya. Cabang olahraga atletik telah berkembang dengan pesatnya, bahkan terlihat indikasi bahwa prestasi cabang olahraga ini akan terus maju seperti cabang olahraga lainnya yang ada di Indonesia. Namun demikian diperoleh kenyataan, bahwa prestasi cabang olahraga atletik di tingkat kabupaten sampai tingkat provinsi di Sulawesi Selatan masih jauh ketinggalan bila dibanding provinsi lainnya

yang ada di Indonesia. Dengan kata lain, atletik dapat diartikan sebagai salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan yang merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani seperti mental, sosial, dan emosional, (Indra, 2012).

Lari adalah aktivitas fisik melakukan gerakan langkah maju dengan kecepatan, sedangkan kecepatan adalah kemampuan seseorang dapat melakukan dengan kaki, gerakan sejenis yang banyak dalam waktu yang singkat. Dengan demikian kecepatan lari adalah kemampuan seseorang dapat memindahkan tubuh dengan gerakan langkah maju mencapai jarak tertentu dalam waktu yang singkat. Menurut (Purnomo & Dapan, 2013), menyatakan bahwa nomor lari dikelompokkan menurut jarak tempuh saat berlari, lintasan atau rintangan yang dilalui oleh pelari, dan jumlah peserta saat berlari. Nomor lari ditinjau dari jarak tempuh terdiri dari tiga macam yaitu lari jarak pendek (sprint), lari jarak menengah (middle distance), dan lari jarak jauh (long distance). Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan 400 meter.

Salah satu penyebab sehingga prestasi cabang olahraga atletik menjadi tidak maksimal adalah masih kurangnya penguasaan keterampilan dasar yang dimiliki oleh atlet khususnya kemampuan lari cepat dan permasalahan ini juga terjadi di SD Negeri 479 Lengkong Kabupaten Luwu. Dari pengamatan saya di sekolah tersebut, banyak murid yang tidak dapat melakukan lari dengan sempurna, sehingga hasil yang dicapai tidak maksimal. Untuk dapat mengantisipasi seluruh persoalan tersebut, maka diperlukan adanya pembinaan yang lebih terarah dan terprogram untuk meningkatkan kemampuan lari cepat pada murid-murid di sekolah tersebut.

Dalam pelaksanaan lari 50 meter terdiri dari empat bagian yaitu sikap permulaan sebagai langkah awal yang dilakukan dengan menggunakan sikap jongkok maka pelari harus mempersiapkan diri untuk lari menuju start yang berada dibelakang garis start. Mulai membungkukkan badannya dengan kedua kaki bertumpu pada balok start dan lutut kaki belekang diletakkan di tanah. Pada saat yang sama dengan diletakkan dibelakang garis start kira-kira selebar bahu dengan ujung-ujung jari menyentuh tanah. Kemudian badan dibuat seimbang dan kepala rileks.

Sehubungan dengan tuntutan teknik dasar dalam atletik khususnya nomor lari 50 meter maka terlihat dengan jelas bahwa unsur struktur tubuh dan kondisi fisik sangat dibutuhkan, terutama dalam gerakan berlari tersebut serta untuk mendapatkan hasil yang baik

dan terarah diantaranya adalah: tinggi badan, berat badan, panjang lengan dan panjang tungkai. Sedangkan pada kondisi fiisk meliputi: kekuatan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, daya tahan, dan sebagainya. Kedua faktor tersebut sangat berpengaruh pada kemampuan kecepatan lari. Tungkai yang panjang sangat berpengaruh besar pada kecepatan lari cepat, perbandingan dua pelari atau lebih dalam pelaksanaan lari sprint dengan panjang tungkai yang berbeda, sebagian besar akan dimenangkan oleh pelari yang tungkainya panjang karena langkah-langkah kakinya lebih lebar daripada pelari yang tungkainya pendek. Demikian juga disaat lari, akan sangat berpengaruh sampai pada finish. Oleh karena itu daya ledak tungkai dan keseimbangan akan memberikan pengaruh yang positif bagi pelari untuk memperoleh kecepatan maksimal. Namun bagi pelari sprint sangatlah dibutuhkan kekuatan dan kecepatan tungkai untuk mampu melangkah lebih cepat ke depan. Dengan mengkoordinasikan antara daya ledak tungkai dan keseimbangan, maka hasil lari yang diperoleh akan lebih baik.

Panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dalam kaitannya sebagai pengungkit di saat berlari, melompat, dan menendang bola. Panjang tungkai sebagai salah satu anggota gerak bawah memiliki peran penting dalam unjuk kerja olahraga. Sebagai anggota gerak bawah, panjang tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat, maupun menendang. Lebih lanjut (Purnomo & Dapan, 2013), menyatakan kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah persatuan waktu). Frekuensi langkah dipengaruhi oleh kekuatan, dan panjang langkah dipengaruhi oleh panjang tungkai.

Daya ledak ialah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh. Menurut (Harsono, 2015), menyatakan bahwa explosive power adalah suatu konsep yang sangat penting bagi olahragawan pada waktu melakukan kerja yang kuat dan cepat. Explosive power atau daya ledak merupakan komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktifitas yang sangat berat dan singkat, karena ia menentukan seberapa keras seseorang memukul, melempar, melompat, menendang, kecepatan berlari, mengangkat dan sebagainya. Lanjut (Hasanuddin, 2019) mengemukakan bahwa secara umum kemampuan daya ledak dikenal sebagai salah satu komponen fisik yang sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang

olahraga, namun kemampuan daya ledak tersebut bukan penentu satu-satunya dalam melakukan aktivitas olahraga agar mampu mencapai prestasi puncak, melainkan saling terkait antara satu dengan yang lainnya. Dengan adanya daya ledak tungkai yang baik maka akan dapat memberikan kontribusi yang lebih dengan kecepatan lari 50 meter.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot untuk menahan beban atau tahanan dalam melakukan gerakan. Pendapat ini sejalan dengan teori (Rosdiani, 2013), mengemukakan bahwa keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (static balance) atau pada saat melakukan gerakan (dynamic balance). Keseimbangan juga bisa diartikan suatu kemampuan untuk mempertahankan posisi badan secara tepat saat melakukan gerakan secara cepat sesuai dengan keadaan yang dialami saat itu, (Zulvikar, 2016). Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: visual, telinga (rumah siput). Keseimbangan terbagi dua jenis yaitu: (1) Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh dalam mempertahankan keseimbangan dalam posisi tetap; dan (2) Keseimbangan dinamis adalah kemampuan tubuh mempertahankan keseimbangan pada waktu melakukan gerakan dari suatu posisi ke posisi lain. Dengan kata lain bahwa kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur oleh aktivitas motorik tidak dapat dipisahkan dari faktor lingkungan yang berperan dalam pembentukan keseimbangan, (Pratiwi & Munawar, 2014).

#### **METODELOGI PENELITIAN**

Metode atau cara yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan teknik korelasi, yaitu mencari kontribusi antara variabel yang satu dengan variabel lainnya. Adapun rancangan/desain penelitian yang digunakan adalah model korelasional. Menurut (Sugiyono, 2019) bahwa "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Sampel dari penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu seluruh peserta didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu yang berjumlah 34 orang. Teknik analisisnya yaitu data yang diperoleh dari penelitian dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan jenis analisis korelasi serta analisis regresi. Analisis deskriptif untuk menggambarkan data apa adanya yang meliputi data minimum dan maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. Selanjutnya untuk menguji hipotesis dilakukan uji inferensial dengan bantuan komputer SPSS versi 21.00 dengan taraf signifikan 95 % atau  $\alpha = 0.05$ .

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap pengukuran panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 50 meter pada peserta didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan data pengukuran panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 50 meter pada peserta didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Panjang Tungkai Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Lari 50 meter pada peserta didik Kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu.

Variabel	N	Mean	SD	Min.	Max.
Panjang Tungkai	34	80.03	6.36	60.00	83.00
Daya Ledak Tungkai	34	1.20	0.07	1.00	1.33
Keseimbangan	34	80.03	6.98	67.00	92.00
Kemampuan Lari 50 meter	34	11.19	1.53	8.12	14.23

Dari tabel 1 di atas yang merupakan gambaran data panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 50 meter pada peserta didik Kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu dapat dikemukakan sebagai berikut: (1) panjang tungkai, diperoleh rata-rata 80.03, standar deviasi 6.36, data minimum 60.00, dan data maksimum 83.00; (2) daya ledak tungkai, diperoleh rata-rata 1.20, standar deviasi 0.07, data minimum 1.00, dan data maksimum 1.33; (3) keseimbangan, diperoleh rata-rata 80.03, standar deviasi 6.98, data minimum 67.00, dan data maksimum 92.00; (4) kemampuan lari 50 meter, diperoleh rata-rata 11.19, standar deviasi 1.53, data minimum 8.12, dan data maksimum 14.23.

### 2. Pengujian Normalitas Data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 50 meter pada Peserta Didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu, maka dilakukan uji

normalitas data dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil analisis normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Rangkuman uji normalitas panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 50 meter pada Peserta Didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu.

Variabel	Shapiro-Wilk			
	N	Statistik	Sig.	Keterangan
Panjang Tungkai	34	0,951	0,127	Normal
Daya Ledak Tungkai	34	0,941	0,065	Normal
Keseimbangan	34	0,941	0,065	Normal
Kemampuan Lari 50 Meter	34	0,964	0,313	Normal

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan hasil sebagai berikut: (1) Data Tes Panjang Tungkai, diperoleh nilai Shapiro-Wilk hitung 0,951 ( $P = 0,127 > \alpha 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data yang diteliti mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal; (2) Data Tes Daya Ledak Tungkai, diperoleh nilai Shapiro-Wilk hitung 0,065 ( $P = 0,853 > \alpha 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data tes yang telah diteliti mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal; (3) Data Keseimbangan, diperoleh nilai Shapiro-Wilk hitung 0,941 ( $P = 0,065 > \alpha 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data tes yang telah diteliti mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal; dan (4) Data Tes kemampuan lari 50 meter pada Peserta Didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu, diperoleh nilai Shapiro-Wilk hitung 0,964 ( $P = 0,313 > \alpha 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data tes yang telah diteliti mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

### 3. Pengujian Hipotesis

Ada empat hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini. Keempat hipotesis tersebut harus diuji kebenarannya melalui data empiris. Setelah dilakukan pengujian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi ganda (statistik parametrik), maka diperoleh hasil sebagai berikut:

- a. Ada kontribusi antara panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada peserta didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu.

$$H_0: r_{x1.y} = 0$$

$$H_1: r_{x1.y} \neq 0$$

Hasil pengujian: Hasil analisis data diperoleh nilai korelasi hitung ( $r$ ) = 0,759 ( $P < \alpha$  0.05), maka dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima dengan demikian berarti ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada peserta didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu.

- b. Ada kontribusi antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada peserta didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu.

$$H_0: r_{x_2,y} = 0$$

$$H_1: r_{x_2,y} \neq 0$$

Hasil pengujian: Hasil analisis data diperoleh nilai korelasi hitung ( $r$ ) = 0,666 ( $P < \alpha$  0.05), maka dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima dengan demikian berarti ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada peserta didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu.

- c. Ada kontribusi antara keseimbangan dengan kemampuan lari 50 meter pada peserta didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu.

$$H_0: r_{x_3,y} = 0$$

$$H_1: r_{x_3,y} \neq 0$$

Hasil pengujian: Hasil analisis data diperoleh nilai korelasi hitung ( $r$ ) = 0,769 ( $P < \alpha$  0.05), maka dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima dengan demikian berarti ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lari 50 meter pada peserta didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu.

- d. Ada kontribusi antara panjang tungkai, daya ledak tungkai, dan keseimbangan dengan kemampuan lari 50 meter pada peserta didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu.

$$H_0: R_{x_{1,2,3},y} = 0$$

$$H_1: R_{x_{1,2,3},y} \neq 0$$

Hasil pengujian: Hasil analisis data korelasi ganda, diperoleh nilai R hitung ( $R_0$ ) sebesar = 0,859, dengan F diperoleh sebesar = 28,276 ( $P_{\text{value}} = 0.000 < 0,05$ ). Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, Hal ini berarti ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 50 meter pada peserta didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu.

## **PEMBAHASAN**

Hasil analisis data melalui tehnik statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori-teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian ini; (1) Hasil uji hipotesis pertama: Ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada Peserta Didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu. 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, maka panjang tungkai mendukung terhadap kemampuan lari 50 meter pada Peserta Didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu. Seorang peserta didik yang memiliki panjang tungkai yang baik, maka akan berdampak positif pada saat melakukan lari 50 meter. Peranan dari panjang tungkai sangat nampak ketika seorang peserta didik melakukan lari 50 meter secara maksimal dengan memanfaatkan panjang tungkai akan berdampak pada hasil yang diperoleh. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori (Purnomo & Dapan, 2013), menyatakan bahwa kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah persatuan waktu). Frekuensi langkah dipengaruhi oleh kekuatan, dan panjang langkah dipengaruhi oleh panjang tungkai; (2) Hasil uji hipotesis kedua: Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada Peserta Didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada Peserta Didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu.

Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika daya ledak tungkai dianalisis dari segi fisik yang terlibat didalamnya, maka unsur daya ledak tungkai mendukung kemampuan lari cepat 50 meter pada Peserta Didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu. Seorang peserta didik memiliki daya ledak tungkai yang baik akan dengan sendirinya mampu melakukan lari cepat dengan baik pula. Dalam hal ini, daya ledak tungkai akan memberikan sumbangan yang berarti dalam melakukan lari cepat. Hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian (Aprilo, 2019) menyatakan bahwa untuk menghasilkan kemampuan lari cepat 50 meter secara maksimal, maka daya ledak tungkai sangat memegang peranan penting, yaitu terjadinya perpaduan antara kecepatan dan daya ledak tungkai dalam berlari dengan indikator irama dan frekuensi langkah yang cepat serta Panjang ayunan kaki dalam melangkah;



(3) Hasil uji hipotesis ketiga: Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lari 50 meter pada Peserta Didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu. 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 sehingga kondisi dan komponen fisik dalam variabel yaitu keseimbangan dengan kemampuan lari 50 meter pada Peserta Didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu dapat lebih maksimal dengan memanfaatkan keseimbangan akan berdampak pada hasil yang diperoleh. Hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian (Aprilo, 2019) menyatakan bahwa Seorang siswa memiliki Keseimbangan yang baik akan dengan sendirinya mampu melakukan lari cepat dengan baik pula. Analisa peranan dari Keseimbangan sangat nampak ketika orang melakukan dorongan pada saat akan melakukan lari cepat; (4) Hasil uji hipotesis keempat; Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kemampuan lari 50 meter pada Peserta Didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu. 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 sehingga dalam variabel penelitian ini yaitu panjang tungkai, daya ledak tungkai, keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lari 50 meter dapat lebih maksimal. Dimana seorang peserta didik yang memiliki ke empat variabel tersebut dan menguasai teknik dasar lari dengan baik tentu dengan sendirinya mampu melakukan lari dengan gerakan yang baik pula sehingga hasil waktu yang diperoleh jauh lebih cepat dalam menempuh jarak 50 meter.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada Peserta Didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu; (2) Ada kontribusi yang signifikan kekuatan lengan dengan kemampuan lari 50 meter pada Peserta Didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu; (3) Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan dengan kemampuan lari 50 meter pada Peserta Didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu; dan (4) Ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 50 meter pada Peserta Didik kelas V SDN 479 Lengkong Kabupaten Luwu.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Aprilo, I. (2019). Hubungan Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Lari Cepat 50 Meter Pada Murid SD InpresKassi-Kassi Makassar. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 76-84.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hasanuddin, M. I. (2019). Hubungan Antara Daya Ledak Lengan, Kelentukan Pergelangan Tangan, dan Daya Ledak Tungkai Dengan Kemampuan Smash Pada Permainan Bulutangkis. *Jurnal Penjaskesrek STKIP Megarezky Makassar, Vol. 5 (1)*, 25-38.
- Indra, S. (2012). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Pratiwi, W. C., & Munawar, M. (2014). PENINGKATAN KESEIMBANGAN TUBUH MELALUI BERJALAN DI ATAS VERSA DISC PADA ANAK KELOMPOK B PAUD TAMAN BELIA CANDI SEMARANG. *Jurnal Penelitian PAUDIA*, 40-62.
- Purnomo, E., & Dapan. (2013). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Rosdiani, D. (2013). *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai* (Vols. Vol. 1, No. 5). Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Widiastuti. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depo: PT. RajaGrafindo Persada.
- Zulvikar, J. (2016). PENGARUH LATIHAN CORE STABILITY STATIS (PLANK DAN SIDE PLANK) DAN CORE STABILITY DINAMIS (SIDE LYING HIP ABDUCTION DAN OBLIQUE CRUNCH) TERHADAP KESEIMBANGAN. *JPEHS: Journal of Physical Education, Health and Sport*, 96-103.