

HUBUNGAN KECEPATAN REAKSI KAKI, KEKUATAN TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN LARI 60 METER PADA SISWA KELAS VI SDN NO. 022 SAMARINDA ULU

Ruslan

Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Mulawarman Samarinda.
Jl. Muara Pahung Kelua Samarinda

Abstract: Hubungan Kecepatan Reaksi Kaki, Kekuatan Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas VI SDN NO. 022 Samarinda Ulu. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada Siswa Kelas VI SDN NO. 022 Samarinda Ulu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas VI SDN NO. 022 Samarinda Ulu dan sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah siswa putera sebanyak 40 orang yang diambil dengan teknik random sampling. Sebelum data dianalisis dengan statistik deskriptif, dan inferensial, maka untuk menguji hipotesis dilakukan pengujian persyaratan dengan uji normalitas data dengan koefisien korelasi pada, taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil analisis statistik tersebut dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1). Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi kaki dengan kemampuan lari 60 meter siswa Kelas VI SDN NO. 022 Samarinda Ulu Terbukti dari hasil analisis nilai $(r_0) = -.575$ ($P < 0,05$). 2). Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan kemampuan lari 60 meter siswa Kelas VI SDN NO. 022 Samarinda Ulu Terbukti dari hasil analisis nilai $(r_0) = .634$ ($P < 0,05$). 3). Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter siswa Kelas VI SDN NO. 022 Samarinda Ulu Terbukti dari hasil analisis nilai $(r_0) = .634$ ($P < 0,05$). 4) Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kemampuan lari 60 meter siswa Kelas VI SDN NO. 022 Samarinda Ulu Terbukti dari hasil analisis nilai $(R_0) = .684$ ($P < 0,05$).

Kata kunci: kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai, dan keseimbangan, lari 60 meter.

Bidang olahraga merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dimana dengan kemajuan bidang olahraga suatu daerah akan dapat membawa nama daerah tersebut terkenal, terutama prestasi yang dicapai oleh atletnya. Permasalahan yang timbul adalah sulitnya mencari atlet yang potensial untuk dapat dilatih dan dibina untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Usaha pembinaan olahraga harus terus dilakukan secara mantap sebagaimana yang dikemukakan oleh Soegono (1988:13) bahwa : "Pembinaan dimulai sejak usia dini tersusun secara sistematis, yang dimulai dari pemassalan, pembibitan dan pembinaan prestasi yang berbentuk piramida berjenjang dari bawah ke atas". Konsep olahraga menempatkan cabang olahraga atletik sebagai induk seluruh cabang

olahraga. Hal ini dikatakan, karena semua cabang olahraga di dalamnya terdapat unsur lari, lempar dan lompat. Atletik sebagai induk berbagai cabang olahraga perlu dikembangkan sehingga memiliki atlet potensial, yang banyak dan memungkinkan untuk berprestasi. Untuk maksud tersebut membutuhkan berbagai usaha pembinaan termasuk penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi sebab prestasi olahraga itu bersifat dinamis progresif sehingga setiap fase tertentu cenderung berubah maju meningkat terus.

Peningkatan prestasi olahraga dengan penerapan pengetahuan dan teknologi adalah bentuk usaha yang diperoleh berdasarkan metode ilmiah yaitu prosedur mengetahui sesuatu melalui penelitian. Salah satu cabang atletik yang diperlombakan yaitu nomor lari 60 meter,

sehingga perlu dikemukakan berbagai metode latihan dan teknik gerakan lari sprint jarak 60 meter agar pembinaan atlet sprint dapat terwujud sesuai dengan harapan. Salah satu unsur yang berperan dalam meningkatkan prestasi lari sprint pada jarak 60 meter ialah unsur komponen fisik seperti kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan disamping ditunjang dengan keseimbangan. Lari jarak 60 meter yang memanfaatkan tungkai sebagai penggerak utama, maka tungkai harus kuat untuk mampu memperoleh jangkauan yang lebih panjang dan sangat dituntut memiliki kondisi fisik yang baik, sehingga dapat melakukan tugas dengan kecepatan maksimal. Oleh karena itu kondisi fisik yang perlu dikembangkan untuk menunjang tungkai dalam melakukan lari sprint adalah kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan keseimbangan. Dengan kecepatan reaksi kaki sangat berpengaruh pada kemampuan kaki untuk dapat melangkah dengan cepat sehingga pada saat berlari kaki yang cepat bergerak akan mempengaruhi hasil lari seseorang. Sedangkan hal lain yang perlu diperhatikan sebagai penopang dalam pelaksanaannya adalah keseimbangan. Keseimbangan yang dimiliki bagi pelari akan membantu dalam mempertahankan posisi badan yang baik untuk mencapai hasil kecepatan maksimal dalam mencapai finish. Demikian juga halnya kekuatan tungkai diharapkan dapat melangkahakan kakinya dengan sekuat-kuatnya. Hal tersebut di atas menunjukkan bahwa kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan yang disertai keseimbangan dapat menunjang tercapainya kemampuan lari pada jarak 60 meter. Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis melakukan pengamatan melalui sebuah penelitian dengan judul “Hubungan antara kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada Kelas VI SDN NO. 022 Samarinda Ulu”.

METODE

Variabel penelitian ini ada dua variabel yang terlibat, yakni variabel terikat dan variabel bebas. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian

ini sebagai berikut variabel bebas yaitu Kecepatan reaksi kaki, Kekuatan tungkai, Keseimbangan, variabel terikat yaitu kemampuan lari 60 meter. Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada Kelas VI SDN NO. 022 Samarinda Ulu. Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut: Kecepatan reaksi kaki yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk segera bertindak secepatnya dengan kaki dalam menanggapi ransangan-ransangan yang ditimbulkan melalui indra, syaraf atau *feeling*. Kekuatan tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa mempergunakan otot tungkainya dalam menerima beban sewaktu bekerja atau beraktivitas. Keseimbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa dalam mempertahankan posisi tubuhnya tetap seimbang baik pada saat diam ataupun pada saat bergerak. Kemampuan lari 60 meter yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk berlari secepat-cepatnya pada jarak 60 meter.

Populasi adalah keseluruhan individu atau kelompok yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok (Arikunto, 1996:115). Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa Kelas VI SDN NO. 022 Samarinda Ulu. Sampel ialah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut teknik sampling. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relatif banyak, maka peneliti membatasi dengan melakukan pemelihan secara acak dengan mempergunakan teknik “Simple Radom Sampling” dengan cara undian, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 40 orang siswa Kelas VI SDN NO. 022 Samarinda Ulu.

Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat, yakni data kecepatan reaksi kaki, data keseimbangan, data panjang tungkai, dan data kemampuan lari 60 meter. Pengukuran kecepatan reaksi kaki dengan Tes Kecepatan Reaksi Kaki (*Foot Reaction Test*) (Nur Ichsan Halim, 2004:151-152). Tujuan: Untuk mengukur kecepatan reaksi kaki dalam merespon stimulus visual. Alat: Ruang yang datar, Nelson Reaction Time/penggaris, Meja, Kursi, Blanko/Formulir Tes, Alat tulis menulis, Petugas: Pemandu tes sekaligus sebagai pengukur, Pencatat skor, Pelaksanaan: Peserta tes duduk di atas meja, salah satu lututnya dibengkokkan dengan posisi bola kaki dalam keadaan tergantung dan berjarak 2 inci (2,54 cm) dari dinding. Tumit dalam keadaan diam dan berjarak 4 inci (5 cm) dari tepi meja. Pengetes memegang ujung atas penggaris tergantung dengan ujung berada diantara dinding dan kaki. Garis dasar skala penggaris harus berada tepat di atas permukaan ibu jari peserta tes. Peserta tes konsentrasi memfokuskan pandangannya pada tanda khusus yang terdapat pada penggaris dan tidak boleh melihat tangan pengetes. Setelah aba-aba “siap” pengetes melepaskan penggaris dengan rentang waktu 1-10 detik dan peserta tes dengan cepat menjepit penggaris dengan bola kakinya dengan cara merapatkan ke dinding. Selanjutnya pengetes melihat hasil jepitan peserta tes pada penggaris dan skor dicatat dalam centimeter. Kesempatan diberikan 20 kali. Penilaian: Lima skor tertinggi dan 5 skor terendah dari 20 kali kesempatan dibuang dan rata-rata dari 10 skor pertengahan dicatat dan merupakan nilai akhir peserta tes. Pengukuran kekuatan tungkai dengan Half Squat Jump selama 30 detik. Tujuan: Untuk mengukur kekuatan otot tungkai. Alat: Permukaan yang datar, Stop Watch, Blanko/Formulir Tes, Alat tulis menulis, Petugas: Pemandu tes, Pencatat skor, Pelaksanaan: Testee jongkok, posisi kaki menghadap kedepan, salah satu kaki berada didepan kira-kira satu jengkal dari kaki yang lainnya, tangan dibelakang kepala dan pandangan ke depan. Pada saat petugas memberikan aba-aba “siap” dan mulai” maka lutut mulai

diluruskan sambil mengadakan tolakan ke atas, lutut dan keadaan lurus posisi badan tegak. stopwatch dijalankan. Selanjutnya kesikap semula, demikian seterusnya selama 30 detik. Penilaian: Nilai yang diperoleh tesstee dapat melakukan Half Squat Jump selama 30 detik.

Pengukuran Keseimbangan Dinamis (*Modified Bass Test of Dynamic Balance*) (Nur Ichsan Halim, 2004:141-143), Tujuan: Untuk mengukur kemampuan keseimbangan dinamis. Alat: Ruang yang datar, Stopwatch, 11 potong pita plastic, Tanda berukuran 1 x ¾ inci (2,54 x 1,9 cm), Pita ukur atau penggaris, Blanko/Formulir Tes, Alat tulis menulis, Petugas: Pemandu tes sekaligus sebagai pengukur, Pencatat skor. Pelaksanaan: Peserta tes berdiri pada kaki kanan sebagai awal, kemudian lompat ke tanda pertama bertumpu pada kaki kiri, kemudian pertahankan sikap berdiri dalam posisi statis selama 5 detik. Selanjutnya lompat kembali ke tanda kedua bertumpu pada kaki kanan kemudian pertahankan sikap selama 5 detik. Dilanjutkan dengan kaki lain, melompat dan mempertahankan sikap statis selama 5 detik, sampai tes ini diselesaikan. Ujung telapak kaki peserta tes harus benar-benar dapat menutupi setiap tanda pita plastik, sehingga tidak dapat dilihat. Percobaan dikatakan berhasil apabila setiap pita plastik tertutup oleh ujung telapak kaki, tumit tidak menyentuh lantai atau bagian badan lainnya, serta dapat mempertahankan sikap statis setiap pita plastik selama 5 detik dengan ujung telapak kaki tetap menutupi pita plastik dan berdiri tegak dengan satu kaki tumpu. Ujung kaki yang lain diletakkan dibelakang lutut kaki lainnya dan letakkan kedua tangan dipinggul. Dengan aba-aba yang diberikan peserta tes mengangkat tumitnya dari lantai atau menjinjit dan pertahankan sikap ini selama mungkin, tumit tanpa menyentuh lantai atau menggeserkan ujung telapak kaki dari tempat semula atau memindahkan kedua tangan dari pinggul. Penilaian: Setiap keberhasilan pendaratan maupun upaya menutupi pita plastik secara berturut-turut mendapat skor 5 dan 5, skor berikutnya untuk setiap detik dapat mempertahankan panjang tungkai statisnya. Setiap peserta tes akan memperoleh 10 skor

untuk setiap pita plastik atau mendapat 100 skor secara keseluruhan apabila dapat menyelesaikan seluruh rangkaian tes tersebut. Setiap panjang tungkai 5 detik harus disebutkan dengan keras dengan satu skor untuk setiap detik dan catat nilainya pada setiap tanda plastik. (Peserta tes dipersilahkan mereposisi sendiri untuk 5 detik panjang tungkai setelah gagal mendarat). Waktu terbaik dari tiga kali kesempatan dicatat sebagai hasil akhir peserta test.

Pengukuran lari 60 meter dengan Tes Kecepatan 60 meter. Tujuan: Untuk mengukur kecepatan lari 60 meter, Alat :Meteran, Lintasan lari, Sempritan, Kapur, Stopwatch, Formulir tes, Alat tulis menulis. Pelaksanaan: Testee berdiri dibelakang garis start. Pada aba-aba bersedia testee berdiri dengan salah satu ujung kaki sedekat mungkin dengan garis start. Pada aba-aba “siap” testee bersiap untuk berlari. Pada aba-aba “ya” testee berlari secepatnya menempuh jarak 60 meter. Bersamaan dengan aba-aba “ya” stopwatch dijalankan dan dihentikan saat testee yang melewati garis finish. Penilaian: Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak 60 meter, dan hasil inilah yang akan dianalisa dengan satuan waktu.

Teknik analisis data, setelah seluruh data penelitian terkumpul yakni data kecepatan reaksi kaki, data panjang tungkai, data keseimbangan dan data kemampuan lari 60 meter, maka untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka data tersebut disusun, diolah dan dianalisis statistik dengan bantuan komputer melalui program SPSS. Analisis data 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 korelasi sederhana dan analisis korelasi ganda. Sebelum menguji hipotesis, maka terlebih dahulu dilakukan analisis normalitas dengan menggunakan teknik Kolmogorov Smirnov (KS-Z) dengan program SPSS dalam komputer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data hasil tes kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter akan dianalisis dengan tehnik statistik deskriptif dan statistik infrensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistik infrensial dimaksudkan untuk menguji hepotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan analisis untuk menguji hepotesis dilakukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data. Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter. Analisis deskriptif meliputi: rata-rata, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan data kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter. Gambaran data kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter dapat dikemukakan sebagai berikut: Kecepatan reaksi kaki, diperoleh rata-rata 4.6350, data minimal 3.20, data maksimal 65.70, rentang 3.50. Kekuatan tungkai, diperoleh rata-rata 25.8000, data minimal 18.00, data maksimal 32.00, rentang 14.00. Keseimbangan, diperoleh rata-rata 44.4500, data minimal 30.00, data maksimal 50.00, rentang 20.00. Kemampuan lari 60 meter, Diperoleh rata-rata 8.8120, data minimal 7.65, data maksimal 10.08, rentang 2.43.

Hasil analisis data deskriptif tersebut diatas baru merupakan gambaran umum data kecepatan reaksi kaki, Kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter. Data tersebut diatas belum menggambarkan bagaimana keterkaitan atau saling hubungan antara variabel penelitian tersebut. Untuk membuktikan apakah ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas yaitu kecepatan reaksi kaki,

Kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan variabel terikat yaitu : kemampuan lari 60 meter , maka perlu pengujian lebih lanjut yaitu dengan uji normalitas data.

pengujian normalitas data, salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistic parametric dapat digunakan dalam penelitian ini adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter, maka dilakukan uji Kolmogorov Smirnov (KS-Z). Dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut: Kecepatan reaksi kaki diperoleh nilai Kolmogorof Smirnof hitung (KS – Z) 1.241 ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data Kecepatan reaksi kaki mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal, Kekuatan tungkai diperoleh nilai Kolmogorof Smirnof hitung (KS – Z) 1.047 ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data Kecepatan reaksi kaki mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal, Keseimbangan diperoleh nilai Kolmogorof Smirnof hitung (KS – Z) 1.219 ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data Keseimbangan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal, Kemampuan lari 60 meter : diperoleh nilai Kolmogorof Smirnof hitung (KS – Z) .936 ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data kemampuan lari 60 meter mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Oleh karena data penelitian semuanya berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis akan digunakan uji Statistik parametrik yaitu korelasi pearson.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh dilapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Oleh karena data penelitian mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistic parametric. Untuk pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan uji korelasi antara data kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan keseimbangan

dengan Kemampuan lari 60 meter dengan menggunakan tehnik korelasi pearson.

Korelasi Kecepatan reaksi kaki dengan kemampuan lari 60 meter. Untuk mengetahui keeratan hubungan Kecepatan reaksi kaki dengan kemampuan lari 60 meter dilakukan analisis korelasi pearson.

Berdasarkan tabel 3 diatas terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi pearson, diperoleh nilai korelasi hitung (r) = .729 ($P < 0.05$), berarti ada hubungan yang signifikan antara Kecepatan reaksi kaki dengan kemampuan lari 60 meter. Dalam hal ini apabila siswa memiliki Kecepatan reaksi kaki yang baik maka akan diikuti dengan kemampuan lari 60 meter dengan baik pula.

Korelasi kekuatan tungkai dengan kemampuan lari 60 meter. Untuk mengetahui keeratan hubungan kekuatan tungkai dengan kemampuan lari 60 meter dilakukan analisis korelasi pearson. Hasil perhitungan korelasi pearson, diperoleh nilai korelasi hitung (r) = -.687 ($P < 0.05$), berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan kemampuan lari 60 meter. Dalam hal ini apabila siswa memiliki kekuatan tungkai yang baik maka akan diikuti dengan kemampuan lari 60 meter dengan baik pula.

Korelasi Keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter. Untuk mengetahui keeratan hubungan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter dilakukan analisis korelasi pearson . Hasil perhitungan korelasi pearson, diperoleh nilai korelasi hitung (r) = . 669 ($P < 0.05$), berarti ada hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter. Dalam hal ini apabila siswa memiliki keseimbangan yang baik maka akan diikuti dengan kemampuan lari 60 meter dengan baik pula.

Korelasi ganda kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter. Untuk mengetahui keeratan hubungan kecepatan reaksi kaki dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kemampuan lari 60 meter dilakukan analisis korelasi ganda. Hasil perhitungan korelasi ganda, diperoleh nilai korelasi ganda hitung (R_o) = .851 ($P < 0.05$), berarti ada hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi kaki, kekuatan

tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter. Dalam hal ini apabila siswa memiliki kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan keseimbangan yang baik maka akan diikuti dengan kemampuan lari 60 meter dengan baik pula.

Pengujian Hipotesis. Ada tiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Ketiga hipotesis tersebut harus di uji kebenarannya melalui data empiris. Setelah dilakukan pengujian dengan menggunakan uji korelasi person (Statistik parametrik) maka diperoleh hasil seperti berikut ini: Ada hubungan yang signifikan Kecepatan reaksi kaki dengan kemampuan lari 60 meter, Hipotesis Statistik yang akan diuji: $H_0 : \rho_{x_1,y} = 0$, $H_1 : \rho_{x_1,y} \neq 0$, Hasil pengujian: Dari analisis data diperoleh nilai korelasi hitung (r) = .729 ($P < 0.05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara Kecepatan reaksi kaki dengan kemampuan lari 60 meter. Ada hubungan yang signifikan kekuatan tungkai dengan Kemampuan lari 60 meter. Hipotesis Statistik yang akan diuji: $H_0 : \rho_{x_2,y} = 0$, $H_1 : \rho_{x_2,y} \neq 0$, Hasil pengujian: Dari analisis data diperoleh nilai korelasi hitung (r) = -.687 ($P < 0.05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan kemampuan lari 60 meter. Ada hubungan yang signifikan Keseimbangan dengan Kemampuan lari 60 meter Hipotesis Statistik yang akan diuji: $H_0 : \rho_{x_3,y} = 0$, $H_1 : \rho_{x_3,y} \neq 0$, Hasil pengujian: Dari analisis data diperoleh nilai korelasi hitung (r) = -.669 ($P < 0.05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter. Ada hubungan yang signifikan kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter, Hipotesis Statistik yang akan diuji: $H_0 : R_{x_{1,2,3}y} = 0$, $H_1 : R_{x_{1,2,3}y} \neq 0$, Hasil pengujian: Dari analisis data diperoleh nilai korelasi ganda, diperoleh nilai R hitung (R_o) = .851 ($P < 0.05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan

keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter.

Pembahasan

Hasil analisis data melalui tehnik statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori-teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian ini. Hasil uji hipotesis pertama : Ada hubungan yang signifikan Kecepatan reaksi kaki dengan kemampuan lari 60 meter. Hasil analisis statistic menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Kecepatan reaksi kaki dengan kemampuan lari 60 meter. 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 Kecepatan reaksi kaki dianalisis dari segi fisik yang terlibat didalamnya, maka unsur Kecepatan reaksi kaki mendukung kemampuan lari 60 meter. Seorang siswa memiliki Kecepatan reaksi kaki yang baik akan dengan sendirinya mampu berlari dengan baik pula. Dalam hal ini, kecepatan reaksi kaki akan memberikan sumbangan yang berarti dalam melakukan passing atas. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa untuk menghasilkan kemampuan lari 60 meter secara maksimal, maka kecepatan reaksi kaki sangat memegang peranan penting, yaitu terjadinya kecepatan reaksi kaki dalam berlari dengan indikator irama dan frekuensi yang cepat.

Hasil uji hipotesis Kedua: Ada hubungan yang signifikan kekuatan tungkai dengan kemampuan lari 60 meter. Hasil analisis statistic menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan kemampuan lari 60 meter. 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 kekuatan tungkai dianalisis dari segi fisik yang terlibat didalamnya, maka unsur kekuatan tungkai mendukung kemampuan lari 60 meter. Seorang siswa memiliki kekuatan tungkai yang baik akan dengan sendirinya mampu

berlari dengan baik pula. Analisa peranan dari kekuatan tungkai sangat nampak ketika orang berlari.

Hasil uji hipotesis Ketiga: Ada hubungan yang signifikan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter. Hasil analisis statistic menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter. 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 Keseimbangan dianalisis dari segi fisik yang terlibat didalamnya, maka unsur Keseimbangan mendukung kemampuan lari 60 meter. Seorang siswa memiliki keseimbangan yang baik akan dengan sendirinya mampu berlari dengan baik pula. Analisa peranan dari keseimbangan sangat nampak ketika orang berlari.

Hasil uji hipotesis Keempat : Ada hubungan yang signifikan kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter. Hasil analisis statistic menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter. 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. Apabila siswa memiliki kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan keseimbangan yang baik akan mampu berlari lebih baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian tentang kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter dapat disimpulkan sebagai berikut: Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi kaki dengan kemampuan lari 60 meter pada Kelas VI SDN NO. 022 Samarinda Ulu. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan

kemampuan lari 60 meter pada Kelas VI SDN NO. 022 Samarinda Ulu. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada Kelas VI SDN NO. 022 Samarinda Ulu. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada Kelas VI SDN NO. 022 Samarinda Ulu.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut diatas, maka dapat disarankan sebagai berikut : Dalam memilih atlet yang akan di latih sebaiknya, guru pendidikan jasmani dan pelatih selalu memperhatikan unsur komponen fisik yang ikut berperan seperti kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan keseimbangan. Kepada rekan-rekan peneliti di sarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan cakupan yang luas dan melihat kemungkinan adanya variabel lain yang juga memiliki kontribusi atau pengaruh yang positif terhadap pembinaan olahraga atletik. Kemampuan lari 60 meter sebagai salah satu opsi variabel dalam penelitian dengan pertimbangan pendekatan karakteristik anak sekolah perlu di informasikan secara meluas kepada guru pendidikan jasmani agar terjadi kesepahaman dalam pemberian materi sajian terutama pada cabang olah raga atletik.

DAFTAR RUJUKAN

- Adisasmita, Yusuf, 1992. *Olahraga pilihan atletik*. Dirjen Dikti Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi, 1996., *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Renika Cipta, Jakarta.
- Ateng, abdulkadir. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : P2LPTK. Ditjen Dikti Depdikbud.
- Fox. Et. Al. 1988. *Physiological Basis of Physical Education and Atlet's*. New York : Saundrs College Publishing.
- Halim, Nur Ichsan. 2004. *Tes pengukuran dalam bidang olahraga*. Makassar : FIK UNM

- Hare. 1982. *Principle of Sport Training Introduction to Theory and Methode of Training Sport*. Verlag. Berlin.
- Harsono. 1988. *Coaching and Aspek-Aspek Psikologi dalam Coachnig*. Jakarta.
- Jansen. 1983. *Aplied Kinesiology and Biomechanics, 3 rd ed*. New York : Mc Graw Hill Book Company.
- Kasiyo, Dwijowinoto, 1993., *Dasar-dasar Ilmu Kepelatihan*. IKIP Semarang Pres, Semarang.
- Rahantoknam. B. E. 1988. *Belajar Motorik; Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : P2LPTK Ditjen. Dikti.
- Rani abd. Adib. 1989. *Pengembangan Prestasi Olahraga*. KONI Kodya Ujung Pandang.
- Sajoto, Mochammad. 1988. *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- Yusuf Ucup. 2000. *Anatomi Fungsional*. Depdikbud Dirjen Dikdasmen BPPG SLTP. Jakarta.