

KOLERASI PANJANG TUNGKAI DENGAN KECEPATAN LARI 40 METER PADA SISWA PUTRA DI SEKOLAH DASAR

Oleh

Siti Hijir

SD Negeri 003 Rambah

sitihijir@gmail.com

Article History

Received : September 2017

Accepted : November
2017

Published : Desember 2017

Keywords

Flimb length, running speed

Abstract

This action research is generally aimed to prove the relationship of limb length to running speed in grade 4 students of SD N 003 Rambah. The type of this research is correlation with the sample of fourth grade students of SD N 003 Rambah which amounts to 11 people with sampling using total sampling. The data in this research were obtained from the measurement of leg length and 40 meter test run. Data analysis using product moment correlation and liliefors test for data normality test. After analyzed data obtained r value of 0.756 with $r_{tabel} = 0.632$, it means $r_{hitung} = 0.756 > r_{tabel} = 0.632$ and it can be said that there is a long leg with speed running 40 meters students of class IV SD Negeri 003 Pasir Pangaraian.

Abstrak

Penelitian tindakan ini secara umum bertujuan membuktikan hubungan panjang tungkai dengan kecepatan lari pada siswa kelas IV SDN 003 Rambah. Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan sampel penelitian siswa kelas IV SDN 003 Rambah yang berjumlah 11 orang dengan penarikan sample menggunakan *total sampling*. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran panjang tungkai dan tes lari 40 meter. Analisis data menggunakan korelasi *product moment* dan uji *liliefors* untuk uji normalitas data. Setelah data dianalisis diperoleh nilai r 0,756 dengan nilai $r_{tabel} = 0,632$, itu berarti $r_{hitung} = 0,756 > r_{tabel} = 0,632$ dan dapat dikatakan bahwa terdapat kolerasi panjang tungkai dengan kecepatan lari 40 meter siswa kelas IV SD Negeri 003 Pasir Pangaraian.

A. Pendahuluan

Dalam Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 11 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dinyatakan bahwa "Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani". Dengan demikian bidang studi pendidikan olahraga di sekolah merupakan mata pendidikan yang sangat penting dalam usaha membentuk sumber daya manusia seutuhnya.

Oleh karena hal tersebut guru juga merupakan unsur di bidang pendidikan yang berperan penting untuk meningkatkan sumber daya manusia khususnya pada pendidikan jasmani yang berkualitas. Guru bukan hanya sebagai pengajar tetapi juga sebagai pendidik sekaligus sebagai pembimbing yang memberikan pengarahan dan menuntun peserta didik dalam pembelajaran, dan dengan fasilitas yang seadanya, hendaknya guru mampu memanfaatkannya dengan sebaik mungkin sehingga murid termotivasi untuk mengikuti pelajaran dan tercapailah tujuan

pembelajaran.

Dalam lembaga pendidikan formal, pendidikan jasmanai yang diberikan salah satunya adalah pendidikan gerak dan olahraga yang termuat dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Selain mengajarkan gerak dasar dan pembentukan kemampuan dan keterampilan gerak bagi peserta didik, pendidikan jasmani dan kesehatan juga memberikan bekal pengetahuan secara teoritis mengenai peningkatan kualitas kesehatan kehidupan peserta didik salah satunya melalui olahraga cabang atletik.

Mengingat bahwa olahraga atletik merupakan salah satu dasar pembinaan olahraga dan gerak jasmani, maka sangat penting peranan pembelajaran atletik pada peserta didik khususnya di sekolah dasar disesuaikan dengan kemampuan siswa. Pembelajaran atletik di sekolah dasar merupakan upaya peletakan dasar kemampuan olah tubuh dan gerak sehingga dalam proses pembelajarannya menekankan pada faktor kegembiraan pada anak dari permainan gerak dan kegiatan olahraga atletik.

Atletik yang terdiri dari gerakan berjalan, berlari, melompat dan melempar merupakan aktivitas yang menjenuhkan

apabila tidak pandai dalam meramu bentuk-bentuk aktivitas yang menyenangkan dan menggembirakan. Sebagai guru dan pelatih yang langsung terlibat dengan anak pada usia pembibitan dan pembinaan, untuk dapat bekerja keras dalam memikirkan tentang bagaimana sebaiknya. Karena kita tahu olahraga atletik sangat penting sekali dalam perkembangan dan pertumbuhan pada usia sekolah. Apalagi olahraga atletik memiliki bentuk kegiatan yang beragam, maka atletik dapat digunakan sebagai alat pembinaan bagi setiap cabang olahraga, disinilah dasarnya disebut sebagai ibu olahraga.

Pada olahraga Atletik terdapat beberapa jenis perlombaan lari, yaitu lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah, dan lari jarak jauh atau marathon, lari cepat dilakukan dengan mengikuti lintasan dengan jarak lintasan 100 m, 200 m, dan 400 m. seperti yang dikemukakan oleh Suwarjo, dkk (2007:7) bahwa lari cepat (*sprint*) membutuhkan kecepatan pelari. Biasanya perlombaan lari cepat menempuh jarak pendek. Lari cepat biasanya menggunakan teknik start jongkok. Seorang pelari cepat biasanya disebut dengan *sprinter*.

Lari jarak pendek adalah lari 40 yang diperuntukkan bagi siswa kelas IV SD. Untuk mendapatkan hasil lari jarak pendek 40 meter yang maksimal panjang tungkai sangat berpengaruh sekali. Dalam hal ini, semakin panjang tungkai seseorang maka semakin besar pula langkah orang tersebut sehingga dapat menghasilkan kecepatan lari yang maksimal. Menurut Aip (1992:44) frekuensi gerakan tungkai dalam lari jarak pendek sangat memegang peranan penting, sedangkan ayunan lengan dan kecondongan badan selain membantu kelajuan lari juga untuk menjaga keseimbangan. Dalam melakukan gerakan lari 40 meter, yang terkait dengan gerakan utama adalah: panjang tungkai, kecondongan badan dan gerakan ayunan lengan yang secara bersama-sama berperan terhadap hasil lari *sprint* 40 meter. Tapi hal tersebut tidak akan lepas dari latihan yang baik dan teratur, jika ingin mencapai hasil yang maksimal. Seseorang pelari yang mempunyai panjang tungkai yang panjang akan memiliki frekuensi langkah yang panjang.

Berdasarkan hasil pengamatan sementara yang telah peneliti lakukan di SD Negeri 003 Pasir Pangaraian, peneliti

melihat bahwa lambatnya kecepatan lari yang dimiliki oleh siswa, kemudian kecepatan lari yang dimiliki siswa juga terlihat masih kurang baik, dari target yang ditentukan (3,5 m) hanya beberapa siswa yang mampu mencapainya. Hal itu mungkin disebabkan oleh postur siswa tersebut karena kebanyakan dari siswa SDN 003 tersebut memiliki postur yang sedang (tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu pendek), sehingga frekuensi langkah lari tidak teroptimalkan oleh bentuk postur yang seperti ini.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena-fenomena yang ada pada Siswa, Kelas IV SD Negeri 003 Rambah tersebut diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah guna membuktikan permasalahan yang muncul dengan judul "Korelasi Panjang Tungkai dengan Kecepatan Lari 40 Meter Siswa Putra Kelas IV SD Negeri 003 Rambah".

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dengan kecepatan lari 40 meter siswa putra kelas IV SD Negeri 003 Rambah.

Panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan

pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Panjang tungkai melibatkan tulang-tulang dan otot-otot pembentuk tungkai baik tungkai bawah dan tungkai atas. Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dalam kaitannya sebagai pengungkit disaat berlari. (Syarifuddin, 2001:72).

Lebih lanjut Syarifuddin (2001:59) menyatakan bahwa pada umumnya otot dibagi menjadi 3 jenis yaitu : otot polos, jantung dan otot kerangka. Otot polos tidak mempunyai garis-garis melintang, sedang otot jantung dan otot kerangka mempunyai garis-garis melintang. Otot polos dan otot jantung dalam kontraksinya secara ritmik tanpa adanya persyarafan dari luar, disebabkan adanya sel-sel pengatur langkah "*pacemaker*" yang menimbulkan impuls secara spontan. Otot kerangka dalam kontraksinya karena adanya rangsangan saraf sebagai impuls menuju otot saraf motorik.

Tungkai memiliki beberapa bagian yaitu tungkai atas dan tungkai bawah yang terdiri dari tulang paha (*femur*), tempurung lutut (*patella*), tulang kering (*tibia*), tulang betis (*fibula*), tulang loncat (*talus*), tulang pergelangan kaki (*tarus*),

tulang-tulang telapak kaki (*Metatarsus*), dan ruas-ruas jari-jari kaki dan juga memiliki beberapa system pada tungkai yaitu meliputi system otot, saraf dan kerangka. Panjang tungkai melibatkan tulang-tulang dan otot-otot pembentuk tungkai baik tungkai bawah dan tungkai atas.

Otot-otot penggerak atas, mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat dan disebut fascia. lata. Otot-otot tungkai atas menjadi 3 golongan yaitu : 1) otot abductor, meliputi a) otot abductor maldanus sebelah dalam, b) otot abductor brevis sebelah tengah, c) otot abductor longus sebelah luar. Ketiga otot ini menjadi satu yang disebut otot abductor femoralis, dengan fungsi menyenglanggrakan gerakan abduksi tulang femur, 2) otot ekstensor, meliputi : a) muskulus rektus femoris, b) otot vastus lateralis eksternal, c) otot vastus medialis internal, d) otot vastus inter medial; dan 3) otot fleksor femoris, meliputi : a) biseps femoris berfungsi membengkokkan dan meluruskan tungkai bawah, b) muskulus semi membranosis berfungsi membengkokkan tungkai bawah, c) otot semi tandinosus berfungsi membengkokkan urat bawah serta memutar kedalam, d)

muskulus sartorius berfungsi untuk eksorotasi femur, memutar keluar pada waktu lutut mengetul, serta membantu gerakan fleksi femur dan membengkokkan keluar (Aip Syaipudin, 1992:56).

Otot-otot penunjang gerak tungkai bawah, terdiri dari: 1) otot tibialis anterior berfungsi untuk mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki, 2) otot ekstensor falangus longus berfungsi meluruskan jari kaki, 3) oto kadang jempol berfungsi untuk meluruskan ibu jari, 4) tendon arkiles berfungsi untuk meluruskan kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut, 5) otot ketul empu kaki panjang berpangkal pada betis, uratnya melawati tulang jari berfungsi membengkokkan empu kaki, 6) otot tulang kering belakang melekat pada tulang kaki di sendi tumit dan telapak kaki sebelah dalam, 7) otot kadang jari bersama terletak di punggung kaki berfungsi untuk meluruskan jari kaki (Aip Syaipudin, 1992:56-57).

Lebih dari 200 tulang didalam tubuh yang membentuk sitem kerangka. Tulang-tulang ini bertindak sebagai kerangka, yang memberikan bentuk kepada tubuh, melindungi organ-organ vital, dan

menahan berat dan tekanan. Akan tetapi sebenarnya tulang-tulang ini lebih hanya sekedar kerangka. Tulang mempunyai bagian hidup dan bagian tak hidup, bagian yang hidup membuat tulang menjadi lentur dan berfungsi sebagai penyerap guncangan mendadak dan bagian tulang yang tak hidup membuat tulang jadi kaku dan memberikan kekuatan. Tulang juga adalah tempat penyimpanan mineral zat kapur yang vital untuk digunakan apabila darah memerlukannya. Menurut R. Sedyaningsih, endang (1988 : 2) tulang juga berfungsi sebagai penghantar getaran suara dari gendang telinga bagian dalam, dengan adanya tulang-tulang kecil ini, getaran suara yang lemah diperkeras sehingga dapat terdengar oleh manusia dengan baik.

Dari pangkal paha sampai telapak kaki merupakan panjang tungkai manusia, namun di lihat dari Anatomi, tungkai manusia yaitu dari pangkal paha sampai ke pergelangan kaki yang terdiri dari tungkai atas dan tungkai bawah. Panjang tungkai sebagai bagian dan postur tubuh yang memiliki hubungan yang sangat erat dalam kecepatan berlari. Agar pelari memperoleh kecepatan melaju ke depan, tolakan kaki tumpu sebelum

meninggalkan tanah memegang peranan penting pada saat kaki tumpu melakukan tolakan, tungkai diusahakan lurus mulai dari pergelangan kaki, lutut dan sendi panggul.

Suwarjo, dkk (2007) menyatakan bahwa lari cepat disebut juga dengan lari *Sprint*. Lari cepat sangat membutuhkan kecepatan pelari. Biasanya perlombaan lari cepat menempuh jarak pendek. Start pada lari jarak cepat menggunakan start jongkok. Kemampuan siswa dalam lari cepat akan ditingkatkan melalui metode komando. Hal ini diperkuat oleh Supandi (1992:24) bahwa proses pembelajaran dalam metode ini sepenuhnya didominasi oleh guru.

Sprint atau lari cepat merupakan salah satu nomor lomba dalam cabang olahraga atletik. *Sprint* atau lari cepat merupakan semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh. Adapun ukuran untuk lari jarak cepat adalah 40, 50, 200, sampai dengan jarak 400 meter. Pada dasarnya gerakan lari itu untuk semua jenis sama. Namun dengan demikian dengan adanya perbedaan jarak tempuh, maka sekalipun sangat kecil terdapat pula beberapa perbedaan dalam

pelaksanaanya. Sedangkan yang dimaksud dengan perbedaan atau pembagian jarak dalam nomor lari adalah lari pendek (60 – 400 meter), lari jarak menengah (800-1500), lari jarak jauh (5000 meter atau lebih). Lari jarak pendek atau *sprint* adalah semua jenis lari yang sejak start sampai finish dilakukan dengan kecepatan maksimal. Beberapa faktor yang mutlak menentukan baik buruknya dalam lari *sprint* ada tiga hal yaitu start, gerakan *sprint* dan finish.

Dalam banyak cabang olahraga, kecepatan merupakan inti dan amat diperlukan agar dapat dengan segera memindahkan tubuh atau menggerakkan anggota tubuh dan satu posisi ke posisi lainnya. Tenaga otot memegang peranan penting dalam kecepatan, dan bagi para pelari pemula yang sedang menjalankan latihan, pengarahan tenaga secara terarah akan sangat membantu meningkatkan prestasi. Tenaga otot merupakan gaya internal yang akan mengatasi adanya gaya eksternal (gravitasi, hambatan udara) sehingga mengakibatkan terjadinya perubahan gerak. Dalam lari *sprint* dibutuhkan pengarahan daya ledak otot tungkai.

Tim Abdi Guru (2007:8) menyatakan lari dapat diartikan sebagai cara tercepat bagi hewan dan manusia untuk bergerak dengan kaki. Ketika berlari terdapat saat-saat semua kaki tidak menginjak tanah. Gerakan lari menjadi gerakan dasar pada cabang olahraga lainnya.

Kemudian Sidik (2010:11) menjelaskan bahwa, fase topang bertujuan untuk memperkecil hambatan saat sentuh tanah dan untuk memaksimalkan dorongan ke depan. Karakteristik teknik fase topang; (1) mendarat pada telapak kaki, (2) lutut kaki topang bengkok harus minimal pada saat amortisasi; kaki ayun dipercepat, pinggang, sendi lutut dan pergelangan kaki dan kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak. (3) paha kaki ayun naik dengan cepat ke posisi horizontal.

Fase layang bertujuan untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan untuk mempersiapkan penempatan kaki yang efektif saat sentuh tanah. Karakteristik teknik fase layang; (1) lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah), (2) lutut kaki topang bengkok pada fase pemulihan

(untuk mencapai suatu ayunan bandul pendek. Ayunan lengan aktif namun relaks, (3) berikutnya kaki topang bergerak ke belakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat menyentuh tanah.

Gerakan tungkai merupakan modal utama agar seorang pelari dapat melaju, mulai dari garis keberangkatan hingga garis akhir. Gerakannya berupa pengulangan dari setiap tahap gerakan yang sudah dilakukan. Agar pelari memperoleh kecepatan melaju ke depan, tolakan kaki tumpu sebelum meninggalkan tanah memegang peranan penting. Pada saat kaki tumpu melakukan tolakan, tungkai diusahakan lurus mulai dari pergelangan kaki, lutut dan sendi panggul.

Bersamaan dengan gerakan tungkai, kedua lengan juga digerakkan untuk memelihara kesetimbangan badan ketika melaju ke depan. Lengan dan tungkai yang berlawanan diayun dengan gerak selaras. Jika tungkai kanan diayunkan ke depan, maka lengan kiri yang diayunkan ke depan. Lengan diayunkan ke muka dan ke belakang dengan gerakan rileks, sementara siku ditekuk sekitar 90 derajat. Jari-jari tangan agak dikepalkan. Pada

waktu lengan diayunkan ke depan, arahnya agak serong ke tengah.

Posisi badan dipertahankan tetap menghadap ke depan dan agak condong ke depan. Sikap badan seperti itu memungkinkan titik berat badan selalu berada di depan. Dibandingkan dengan pelaksanaan lari jarak menengah dan jauh, dalam lari jarak pendek. Sikap badan ini jauh lebih condong ke depan. Selain itu semua otot badan mulai dari leher, dada dan punggung tetap rileks agar gerakan tidak kaku dan tidak boros tenaga.

Penguasaan teknik merupakan kemampuan untuk memahami atau mengetahui suatu rangkaian spesifik gerakan 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* dengan baik. Penguasaan teknik dipengaruhi beberapa faktor.

Posisi badan dipertahankan tetap menghadap ke depan dan agak condong ke depan. Sikap badan seperti itu memungkinkan titik berat badan selalu berada di depan. Dibandingkan dengan pelaksanaan lari jarak menengah dan jauh,

dalam lari jarak pendek. Sikap badan ini jauh lebih condong ke depan. Selain itu semua otot badan mulai dari leher, dada dan punggung tetap rileks agar gerakan tidak kaku dan tidak boros tenaga.

Penguasaan teknik merupakan kemampuan untuk memahami atau mengetahui suatu rangkaian spesifik gerakan 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* dengan baik.

Teknik merupakan blok-blok bangunan dasar dari tingginya prestasi. Teknik adalah cara yang paling efisien dan sederhana dalam memecahkan kewajiban fisik atau masalah yang dihadapi dan dibenarkan dalam lingkup peraturan (lomba) olahraga.

Tenik adalah sangat kritis terhadap prestasi selama suatu lomba lari *sprint*. Melalui tahapan lomba tuntutan teknik *sprint* beragam seperti halnya aktivitas otot-otot, pola waktu mereka dan aktivitas metabolic para atlet dari tahap reaksi sampai tahap transisi tujuan utamanya adalah untuk mengembangkan kecepatan

dari suatu sikap diam di tempat.

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 cepat seorang atlet harus meningkatkan satu atau keduanya.

Suwarjo, dkk (2007:7) menyatakan bahwa lari cepat disebut juga dengan lari *sprint*. Lari cepat sangat membutuhkan kecepatan pelari. Biasanya perlombaan lari cepat menempuh jarak pendek. Start pada lari cepat menggunakan start jongkok. Dalam melakukan start, ada tiga hal yang harus diperhatikan oleh seorang pelari. Pelari harus mendengarkan aba-aba 'bersedia', 'siap', dan 'ya'. Sikap yang benar pada saat berlari

Pada saat berlari seorang pelari yang baik harus memperhatikan syarat-syarat agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Sikap memasuki garis *finish*. Garis finis mempunyai arti penting, karena garis finis adalah tujuan utama setiap pelari. Pelari harus mengeluarkan segala tenaga untuk lebih awal memasuki garis finish. Garis dibuat dengan cat putih atau pita yang direntangkan. Untuk memasuki garis

finish, ada beberapa teknik yang harus diperhatikan, yaitu:

- a) Kecepatan lari sedikit ditambah
- b) Condongkan dada ke depan dan kedua tangan diayun kebelakang.
- c) Dada diputar dengan ayunan ke depan sehingga bahu sebelah maju ke depan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. (Arikunto, 2006:273). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas IV SD Negeri 003 Rambah yang terdiri dari 11 orang putra. Adapun teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah berupa data yang dikumpulkan dari pengukuran panjang tungkai kemudian dikorelasikan dengan data hasil kecepatan lari siswa. Instrumen yang diperlukan adalah dengan menggunakan tes dan pengukuran. Sedangkan teknik analisis korelasi yang dipergunakan adalah Korelasi *Product moment* yang dikemukakan oleh Pearson dalam Suglyono (2005:228).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Setelah melakukan pengukuran panjang tungkai siswa putra kelas IV SD Negeri 003 Rambah didapatkan distribusi frekuensinya sebanyak 4 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 4. Pada kelas pertama dengan rentang 73-77 ada 3 orang, pada kelas kedua dengan rentang 78-82 ada 3 orang, pada kelas ketiga dengan rentang 83-87 ada 2 orang, pada kelas keempat dengan rentang 88-92 ada 3 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Panjang tungkai Siswa Putra Kelas IV SD Negeri 003 Rambah

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	88-92	3	27,27%
2	83-87	2	18,18%
3	78-82	3	27,27%
4	73-77	3	27,27%
Jumlah		11	100%

Kemudian dari data pengukuran panjang tungkai Siswa putra kelas IV Negeri 003 Rambah bahwa nilai yang mean atau rata-rata adalah 82.7, nilai median atau nilai tengah adalah 82, modus atau nilai yang sering muncul adalah 77, nilai Standar Deviasinya (SD) adalah 5.9, nilai maximum adalah 90 dan nilai minimumnya adalah 73. Untuk lebih

jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Data Daya Panjang Tungkai Siswa Putra Kelas IV SD Negeri 003 Rambah

Mean	82,7
Median	82
Modus	77
STDV	5,9
MAX	90
MIN	73

Setelah melakukan pengukuran kecepatan lari 40 meter siswa putra Kelas IV SD Negeri 003 Rambah didapatkan distribusi frekuensinya sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 0.36. Pada kelas pertama dengan rentang 3.69-4.05 ada 4 orang, pada kelas kedua dengan rentang 4.06-4.42 tidak ada, pada kelas ketiga dengan rentang 3.43-4.79 ada 3 orang dan pada kelas keempat dengan rentang 4.80-5.16 ada 3 orang pada kelas kelima dengan rentang 5.17-5.53 ada 1 orang, Untuk lebih jelasnya dap dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Lari 40 Meter Siswa Putra Kelas V SD Negeri 003 Rambah

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi relatif
1	3.69 - 4.05	4	36,36%
2	4.06 - 4.42	0	0,0%
3	4.43 - 4.79	3	27,27%
4	4.80 - 5.16	3	27,27%
5	5.17 - 5.53	1	9,09%
Jumlah		11	100%

Kemudian dari data pengukuran data kecepatan lari 40 meter siswa putra Kelas IV SD Negeri 003 Pasir Pangaraian bahwa nilai yang mean atau rata-rata adalah 4.52, nilai median atau nilai tengah adalah 4.66, nilai modus atau nilai yang sering muncul tidak ada, nilai Standar Deviasinya adalah 0.58, nilai maximum adalah 3.69 dan nilai minimumnya adalah 5.29.

Sebelum melakukan analisis maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji Liliefors, $L_{tabel} < L_{Maximum}$ maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal. Berdasarkan hasil perhitungan normalitas data diketahui bahwa data panjang tungkai = L_{LoMax} 0,184 dan data lari 40 meter = L_{LoMax} 0,217 dengan L_{tabel} untuk keduanya adalah = 0,249. Berdasarkan hal tersebut maka diketahui bahwa

$L_{o_{max}} < L_{tabel}$. dengan demikian maka dapat dikatakan data berdistribusi normal.

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui adanya korelasi yang signifikan antara hubungan panjang tungkai dengan kecepatan lari 40 meter siswa kelas IV SD Negeri 003 Pasir Pangaraian dengan besar nilai korelasi yaitu $r_{hitung} = 0,756$. Nilai korelasi tersebut termasuk dalam kategori Kuat. Artinya panjang tungkai mempunyai hubungan dengan kecepatan lari 40 meter siswa kelas IV SD Negeri 003 Pasir Pangaraian.

Berdasarkan perhitungan di atas dapat dikatakan bahwa panjang tungkai berperan sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, Panjang tungkai melibatkan tulang-tulang dan otot-otot pembentuk tungkai baik tungkai bawah dan tungkai atas.

D. Simpulan dan Saran

Dari hasil perhitungan nilai korelasi dapat diketahui bahwa besar nilai hubungan panjang tungkai dengan kecepatan lari 40 meter siswa, kelas IV SD Negeri 003 Rambah adalah 0,756 dengan nilai $r_{tabel} = 0,632$, itu berarti r_{hitung}

$= 0,756 > r_{tabel} = 0,632$ dan dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan panjang tungkai dengan kecepatan lari 40 meter siswa kelas IV SD Negeri 003 Pasir Pangaraian.

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah

- 1) Kepada siswa, agar lebih dapat melatih olahraga yang menjadi kegemaran dan bakatnya, karena tidak mungkin olahraga dapat menjadi jenjang karir berikutnya.
- 2) Kepada guru olahraga, terus mengajarkan teknik-teknik olahraga kepada siswa, khususnya dalam melakukan gerakan teknik dasar lompat jauh yang benar agar kemampuan siswa dalam olahraga lompat jauh dapat meningkat.
- 3) Kepada guru olahraga dan pihak terkait agar lebih melengkapi sarana dan prasarana olahraga demi tersalurnya bakat-bakat yang ada pada pemain khususnya bidang olahraga.

Daftar Pustaka

- Aip Syarifuddin, 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*.

Rineka. cipta: Jakarta.

_____, 1998. *Prosedur penelitian*. PT Rineka Cipta : Jakarta.

Depdiknas. 1998. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

Ismaryati. 2008. Tes dan pengukuran olahraga. Surakarta. UNS PRESS.

Samsudin. 2008. *Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta. Litera.

Sugiyono. 2005. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.

Sumarya, May. 2005. *Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar kelas V*. Jakarta. Arya Duta.

Suwarjo, 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk kelas V Sekolah Dasar*. Jakarta. Erlangga.

Supandi. 1992. Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta. Depdikbud.

Undang-undang RI No.3. 2005. *Undang-undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Menegpora.