



## HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN LARI 60 METER PADA SISWA SD NEGERI LABUANG BAJI II KOTA MAKASSAR

Ashar

Universitas Muhammadiyah Makassar  
Email: ashar@unismuh.ac.id

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan dua variabel bebas yaitu kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan satu variabel terikat yaitu kemampuan lari 60 meter. Populasi penelitian ini adalah Siswa SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar. Secara *random sampling* dipilih sampel sebanyak 40 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis koefisien korelasi pada taraf signifikan 0,05, dengan menggunakan bantuan komputer melalui program SPSS.

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil: (1) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan kemampuan lari 60 meter siswa SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar dengan nilai  $r$  sebesar 0,756 ( $P_{\text{value}} < \alpha 0.05$ ); (2) Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter siswa SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar dengan nilai  $r$  sebesar 0,728 ( $P_{\text{value}} < \alpha 0.05$ ); (3) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kemampuan lari 60 meter siswa SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar dengan nilai ( $R$ ) sebesar 0,814 ( $P_{\text{value}} < \alpha 0.05$ ); dan nilai  $F_{\text{hitung}}$  ( $F$ ) sebesar 36,280.

**Kata Kunci:** Komponen Fisik, Kekuatan Tungkai, Keseimbangan, Lari 60 Meter

### Abstract

*This study aims to determine whether there is a relationship between leg strength and balance with the ability to run 60 meters. This research is descriptive with two independent variables, namely leg strength and balance with one dependent variable namely the ability to run 60 meters. The population of this research is Students of SD Negeri Labuang Baji II, Makassar City. By random sampling, a sample of 40 students was selected. The data analysis technique used was descriptive analysis, analysis of the correlation coefficient at a significant level of 0.05, using computer assistance through the SPSS program.*

*Based on data analysis obtained results: (1) There is a significant relationship between leg strength with 60 meter running ability of SD Negeri Labuang Baji II students in Makassar City with  $r$  value of 0.756 ( $P_{\text{value}} < \alpha 0.05$ ); (2) There is a significant relationship between balance and 60 meter running ability of students at Labuang Baji II Elementary School Makassar City with a  $r$  value of 0.728 ( $P_{\text{value}} < \alpha 0.05$ ); (3) There is a significant relationship between leg strength and balance together with the 60 meter running ability of SD Negeri Labuang Baji II students in Makassar City with a value ( $R$ ) of 0.814 ( $P_{\text{value}} < \alpha 0.05$ ); and the value of  $F_{\text{count}}$  ( $F$ ) is 36,280.*

**Keywords:** Physical Components, Leg Strength, Balance, Running 60 Meters

### 1. PENDAHULUAN

Pembinaan berbagai cabang olahraga termasuk cabang olahraga atletik sudah merupakan bagian integral dari pembinaan bangsa dan pembangunan nasional kita, karena dimasukkan di dalam kurikulum interakurikuler mulai dari tingkat sekolah dasar sampai pada beberapa perguruan tinggi. Pembinaan pada semua tingkat selain

diarahkan untuk meningkatkan taraf kesegaran jasmani bagi murid atau siswa serta mahasiswa juga diarahkan pada kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, rekreasi dan prestasi (Sajoto, 1988:2), dan dengan tujuan terakhir ini dapat mengangkat prestasi bangsa dan mengharumkan nama negara di forum internasional.

Dalam pengembangan dan pembinaan olahraga atletik, seperti juga halnya dengan



cabang-cabang olahraga lainnya, ditentukan oleh berbagai faktor yang saling terkait, disamping faktor olahragawan itu sendiri, keberhasilan pengembangan dan pembinaan prestasi serta di pengaruhi pula oleh tersedianya pelatih yang baik, fasilitas dan alat yang baik serta bermutu, organisasi yang baik dan efektif serta adanya suasana dorongan dari masyarakat dan pemerintahan.

Di negara kita prestasi olahraga yang telah dicapai dari waktu ke waktu mengalami pasang surut diakibatkan oleh berbagai factor hambatan. Namun dalam dekade ini boleh dikatakan sedikit demi sedikit mengalami kemajuan . Ini dapat dilihat pada beberapa cabang olahraga perorangan maupun cabang olahraga beregu atau tim , seperti atletik , bulu tangkis , sepak takraw dan lainnya .

Khusus di daerah Sulawesi selatan , prestasi olahraga yang telah dicapai khususnya pada cabang olahraga atletik sudah merupakan cabang olahraga yang mampu membawa nama harum daerah kita ditingkat nasional . Dengan keberhasilan tersebut bukan berarti kita harus berhenti sampai disitu , akan tetapi dijadikan sebagai pemicu untuk terus berusaha dengan keras agar dapat mencapai prestasi yang lebih tinggi dan minimal dapat mempertahankan prestasi yang telah dicapai .

Dalam pengembangan dan pembinaan olahraga atletik, seperti juga halnya dengan cabang-cabang olahraga lainnya, ditentukan oleh berbagai faktor yang saling terkait, disamping olahragawan itu sendiri, keberhasilan pengembangan dan pembinaan prestasi serta dipengaruhi oleh teredianya pelatih yang baik, fasilitas dan alat yang baik serta bermutu, organisasi yang baik dan efektif serta adanya suasana dorongan dari masyarakat dan pemerintah .

Berkaitan dengan hal di atas, dihubungkan dengan pembinaan usia dini, maka pada murid sekolah dasar untuk nomor lari cepat 60 meter yang ada di SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar Kota Makassar, belum memperlihatkan hasil yang optimal. Dari hasil pengamatan dalam beberapa tahun terakhir baik perlombaan antar kelas maupun antar sekolah se Kota Makassar ditemukan, bahwa kemampuan lari 60 meter pada beberapa siswa-siswi masih bervariasi.

Dari hasil pengamatan itu dapat diprediksi, bahwa ada kemungkinan faktor kekuatan fisik

yang mempengaruhi kemampuan lari 60 meter siswa SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar. Adapun komponen-komponen fisik yang dianggap mempengaruhi hasil kemampuan lari 60 meter pada siswa-siswi tersebut, selain dari pada penguasaan keterampilan lari 60 meter itu sendiri.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, sehingga mengambil judul penelitian: “Hubungan antara kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada siswa SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar”.

## 2. METODE PENELITIAN

Menurut Suharsimi Arikunto (1992), mengatakan bahwa : “variabel merupakan obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Sedangkan menurut Nana Sudjana (1988) bahwa “variabel secara sederhana dapat diartikan ciri dari individu, obyek, gejala dan peristiwa yang dapat diukur secara kuantitatif dan kualitatif”. Adapun variabel penelitian yang ingin diteliti dalam penelitian ini terdiri atas :

a. Variabel bebas yaitu:

1. Kekuatan tungkai ( $x_1$ )
2. Keseimbangan ( $x_2$ )

b. Variabel terikat yaitu

1. Kemampuan lari 60 meter (Y)

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian.

Populasi adalah keseluruhan individu atau kelompok yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok (Arikunto, 1996:115). Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah keseluruhan siswa SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar.

Sampel ialah sebagian dari anggota populasi yang di ambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut teknik sampling. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relatif banyak, maka peneliti membatasi dengan melakukan pemilihan secara acak dengan teknik “Simpel Radom Sampling” dengan cara undian, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 40 orang siswa SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar.

Setelah seluruh data penelitian terkumpul yakni data kekuatan 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 versi 21.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Penyajian Hasil Analisis Data

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas, kekuatan tungkai, keseimbangan dan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan

dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data.

#### Analisis deskriptif

Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi kekuatan tungkai, keseimbangan dan kemampuan lari 60 meter pada Murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar, baik berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Harga-harga yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan statistik deskriptif, yaitu harga rata-rata, simpangan baku, modus, median dan distribusi frekuensi.

Rangkuman hasil perhitungan statistik deskripsi tersebut dikemukakan sebagai berikut:

Tabel 1. Rangkuman hasil penelitian

Statistik	Variabel		
	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	Y
Jumlah Sampel (n)	40	40	40
Nilai Minimum	16,00	60,00	10,35
Nilai Maksimum	26,00	85,00	15,61
Rentang	10,00	25,00	5,26
Rata-rata	21,4500	74,7500	13,3153
Median	22,0000	75,0000	13,4950
Simpangan Baku (s)	2,56155	6,66699	1,43320
Varians (S <sup>2</sup> )	6,562	44,449	2,054

Dari tabel 1 di atas, maka dapat dikemukakan gambaran data tiap variabel sebagai berikut:

#### Variabel Kemampuan lari 60 meter (Y)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel kemampuan lari 60 meter (Y), diperoleh nilai minimum 10,35 detik dan nilai maksimum 15,61 detik, dengan rentang 5,26 detik. Nilai rata-rata sebesar 13,3153 detik, memiliki median sebesar 13,4950 detik dengan simpangan baku 1,43320 detik, dan varians sebesar 2,054 detik.

#### Variabel Kekuatan tungkai (X1)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel panjang tungkai (X1), diperoleh nilai minimum 16 kali dan nilai maksimum 26 kali, dengan rentang 10 kali. Nilai rata-rata sebesar 21,45 kali, memiliki median sebesar

22 kali, dengan simpangan baku 2,56 kali, dan varians sebesar 6,56 kali.

#### Variabel Keseimbangan (X2)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel kekuatan tungkai (X2), diperoleh nilai minimum 60 point dan nilai maksimum 85 point, dengan rentang 25 point. Nilai rata-rata sebesar 74,75 point, memiliki median sebesar 75 point, dengan simpangan baku 6,66 point, dan varians sebesar 44,44 point.

#### 1. Uji Normalitas Data

Oleh karena pengolahan data dalam penilaian ini menggunakan uji statistik dengan regresi, maka perlu dilakukan uji persyaratan



analisis. Adapun uji persyaratan yang dimaksud adalah uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov.

Hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (KS-Z) menunjukkan hasil sebagai berikut:

Untuk data kemampuan lari 60 meter, diperoleh nilai  $KS-Z = 0,084$  ( $P = 0,200 > \alpha 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data kemampuan lari 60 meter mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Untuk data kekuatan tungkai, diperoleh nilai  $KS-Z = 0,110$  ( $P = 0,200 > \alpha 0,05$ ),

sehingga dapat disimpulkan bahwa data kekuatan tungkai mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Untuk data keseimbangan, diperoleh nilai  $KS-Z = 0,109$  ( $P = 0,200 > \alpha 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data keseimbangan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Dari uraian uji normalitas Kolmogorov smirnov pada masing-masing kelompok data dapat dirangkum pada Tabel 4.2 berikut:

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kekuatan Tungkai	,110	40	,200*	,968	40	,306
Keseimbangan	,109	40	,200*	,961	40	,183
Kemampuan Lari 60 Meter	,084	40	,200*	,965	40	,239

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa signifikansi masing-masing kelompok data, lebih dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Kesimpulan ini memberikan implikasi bahwa analisis statistika dapat digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, sehingga syarat pertama untuk pengujian hipotesis telah terpenuhi.

## 2. Analisis korelasi

### Analisis korelasi antara kekuatan tungkai dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar.

Data kekuatan tungkai diperoleh melalui pengukuran dengan menggunakan tes pengukuran kekuatan tungkai. Untuk mengetahui keeratan antara hubungan kekuatan tungkai dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar dilakukan analisis korelasi Pearson. Rangkuman hasil analisisnya tercantum dalam tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel 3 Rangkuman hasil analisis korelasi data kekuatan tungkai dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar.

Variabel	N	R	P <sub>value</sub>	Keterangan
Kekuatan tungkai ( $X_1$ )	40	0,756	0,000	Signifikan
Kemampuan lari 60 meter (Y)				

Berdasarkan tabel 3 di atas, terlihat bahwa hasil uji analisis koefisien korelasi dengan menggunakan uji korelasi pearson dikemukakan sebagai berikut; nilai  $r$  hitung ( $r$ ) diperoleh = 0,756 ( $P_{value} < \alpha 0,05$ ) berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan kemampuan lari 60 meter pada

murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar.

### Analisis korelasi antara keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar.

Data keseimbangan diperoleh melalui pengukuran dengan menggunakan tes keseimbangan dinamis. Untuk mengetahui



keeratan antara hubungan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar

dilakukan analisis korelasi Pearson. Rangkuman hasil analisisnya tercantum dalam tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 4 Rangkuman hasil analisis korelasi data keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar.

Variabel	N	R	P <sub>value</sub>	Keterangan
Keseimbangan (X <sub>2</sub> )	40	0,728	0,000	Signifikan
Kemampuan lari 60 meter (Y)				

Berdasarkan tabel 4 di atas, terlihat bahwa hasil uji analisis koefisien korelasi dengan menggunakan uji korelasi pearson dikemukakan sebagai berikut; nilai r hitung (r) diperoleh = 0,728 (P<sub>value</sub> <  $\alpha$  0,05) berarti ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar.

#### **Analisis korelasi antara kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar.**

Analisis korelasi ganda dilakukan untuk mengetahui keeratan antara hubungan secara bersama-sama antara kekuatan tungkai, keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar. Rangkuman hasil analisisnya tercantum dalam tabel 4.6 sebagai berikut:

Tabel 5 Rangkuman hasil uji korelasi ganda data kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar.

Variabel	R	R <sup>2</sup>	F	P <sub>value</sub>	Keterangan
KT (X <sub>1</sub> ), KSB (X <sub>2</sub> )	0,814	0,662	36,280	0,000	Signifikan
Kemampuan lari 60 meter (Y)					

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, terlihat bahwa hasil uji analisis koefisien korelasi ganda dengan menggunakan uji-r regresi dikemukakan sebagai berikut; nilai r hitung (r) diperoleh nilai sebesar R= 0,814, dan nilai R square (R<sup>2</sup>) sebesar = 0,662 (P<sub>value</sub> <  $\alpha$  0,05) setelah dilakukan uji signifikansi atau keberartian korelasi ganda dengan menggunakan uji F diperoleh nilai F hitung = 36,280 (P<sub>value</sub> <  $\alpha$  0,05), Maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima. Berarti ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar.

### **3. Pengujian hipotesis**

Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar.

Hasil pengujian:

Dari hasil analisis data dengan menggunakan uji korelasi pearson, diperoleh nilai r hitung (r) sebesar = 0,756 (P<sub>value</sub> <  $\alpha$  0,05), maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila murid memiliki kekuatan tungkai yang baik, maka akan diikuti dengan kemampuan lari 60 meter yang baik pula.

Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar.

Hasil pengujian:

Dari hasil analisis data dengan menggunakan uji korelasi pearson, diperoleh nilai r hitung (r) sebesar = 0,728 (P<sub>value</sub> <  $\alpha$  0,05), maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima. Hal



ini berarti ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila murid memiliki keseimbangan yang baik, maka akan diikuti dengan kemampuan lari 60 meter yang baik pula.

Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar.

Hasil pengujian:

Dari hasil analisis data korelasi ganda, diperoleh nilai  $r_{hitung}$  (R) sebesar = 0,814, setelah dilakukan uji signifikan atau uji keberartian korelasi ganda dengan menggunakan uji  $F_{regresi}$  diperoleh nilai  $F_{hitung}$  = 36,280 dengan tingkat signifikan 0.000. Oleh karena nilai probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari 0,05 ( $P < 0,05$ ), maka model regresi dapat digunakan untuk memprediksikan kemampuan lari 60 meter (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang diperoleh = 0,662, hal ini berarti bahwa 66,20% kemampuan lari 60 meter dijelaskan oleh kekuatan tungkai dan keseimbangan, sedangkan sisanya 33,80% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diamati dalam penelitian ini. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila murid memiliki kekuatan tungkai dan keseimbangan yang baik maka akan diikuti dengan kemampuan lari 60 meter yang baik pula.

#### 4. PEMBAHASAN

Hipotesis pertama ada hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar. Hasil yang diperoleh apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila murid memiliki

kekuatan tungkai tubuh yang baik akan mendukung kemampuan dalam lari 60 meter. Kekuatan tungkai merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang cepat, karena dengan kekuatan tungkai badan yang baik dapat membantu murid untuk berlari secepat mungkin pada saat lari 60 meter.

Hipotesis kedua ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar. Hasil yang diperoleh apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila murid memiliki kemampuan mempertahankan kestabilan tubuh yang baik akan mendukung kemampuan dalam lari 60 meter. Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan sistem tubuh dalam posisi statis maupun dalam posisi dinamis, karena dengan keseimbangan badan yang baik dapat membantu murid untuk menjaga dan mempertahankan letak titik berat badannya pada saat lari 60 meter, karena murid mampu mempertahankan posisi tubuhnya tetap dalam keadaan stabil dan terkontrol, sehingga hasil lari 60 meter dapat maksimal.

Hipotesis ke tiga ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar. Hal ini dapat dijelaskan bahwa kedua variabel bebas ini secara bersama-sama memberikan hubungan yang nyata terhadap kemampuan lari 60 meter. Kekuatan tungkai dalam kaitannya kemampuan berlari cepat dengan kekuatan yang baik pada saat lari, keseimbangan dalam kaitannya mempertahankan kestabilan tubuh pada saat berlari pada cabang olahraga lari 60 meter.

Apabila kekuatan tungkai dan keseimbangan diperhatikan pada setiap melakukan lari 60 meter, maka secara fisiologi akan menghasilkan unsur kemampuan lari yang lebih baik. Dalam cabang olahraga atletik khususnya nomor lari diperlukan kekuatan tungkai, dan keseimbangan. Hal ini disebabkan dalam kemampuan berlari di perlukan kekuatan tungkai yang baik mampu



berlari dengan cepat dan maksimal. Di samping itu keseimbangan yang mampu menjaga kestabilan saat berlari sehingga dapat membantu murid untuk start dan berlari semaksimal mungkin. Hasil ini menunjukkan bahwa untuk dapat memiliki kemampuan lari yang baik maka diperlukan kekuatan tungkai dan keseimbangan yang menunjang dalam kemampuan lari 60 meter. Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, memperlihatkan adanya hubungan secara bersama-sama antara kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar.
2. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar.
3. Ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kekuatan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter pada murid SD Negeri Labuang Baji II Kota Makassar.

### Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada Pemerintah Daerah dalam hal ini Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten, agar kiranya dapat lebih mengintensifkan pembinaan olahraga ekstra kurikuler di sekolah-sekolah karena sekolah merupakan basis pembinaan atlet berbakat, termasuk atlet untuk cabang olahraga atletik khususnya nomor lari 60 meter.
2. Kepada Guru Pendidikan Jasmani, kiranya hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan

acuan dalam mengajarkan atletik nomor lari, khususnya dalam merancang proses belajar mengajar lari 60 meter yang nanti akan dapat menunjang hasil belajar Penjas siswa.

3. Kepada pelatih agar faktor kemampuan fisik yaitu kekuatan tungkai, dan keseimbangan perlu dikembangkan dan diperhatikan dan dapat dijadikan acuan dalam memilih calon atlet untuk dilatih ke arah pencapaian prestasi.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharisimi, 1996., *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Renika Cipta, Jakarta.
- Basuki, Sumaryo, 1979., *Atletik, Sejarah, Teknik dan Metode*. Depdiknas, Jakarta.
- Hadi, Sutrisno, 1990., *Analisis Regresi*. Penerbit Andi Offset, Yogyakarta.
- Halim, Ichsan Nur, 2004., *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Universitas Negeri Makassar, Makassar
- Harsono, 1998., *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. P2LPTK Depdiknas. Jakarta
- Kosasih, Engkos, 1981., *Olahraga dan Kesehatan*. BPK Gunung Mulia, Jakarta
- Kusuma, Dede, 1989., *Olahraga dan Manfaatnya*. CV. Karya Ilmiah, Jakarta.
- Lay, Paulus, 1980., *Lompat Jauh, Lompat Jangkit, Lompat Tinggi*. Proyek Penataran Pelatih Atletik, Jakarta.
- Pasau, Anwar, M, 1986., *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik, Bagian I*. FPOK, IKIP Ujungpandang.
- \_\_\_\_\_, 1988., *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik, FPOK IKIP Ujungpandang*.
- Sajoto, Mochamad, 1989., *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Bidang Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Usman, H dan Akbar. S, 1998., *Metodologi Penelitian Sosial*. Bumi Aksara, Jakarta