

HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KECEPATAN LARI 30 METER PADA FUTSAL ACADEMI SEBIDUK SEMARE KOTA LUBUKLINGGAU

Mika Handika¹, Azizil Fikri², Rais Firlando³
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas PGRI Silampari
Email: mikahandika4@gmail.com

Submitted: 2022-03-14

Published: 2022-07-12

DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i1.192>

Accepted: 2022-05-30

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dengan kecepatan lari 30 meter pada pemain futsal academi sebiduk semare Kota Lubuklinggau. Metode penelitian menggunakan metode korelasi. Populas dan sampel penelitian ini adalah pemain futsal academi sebiduk semare Kota Lubuklinggau yang berjumlah 30 pemain, sampel penelitian ini berjumlah 10 pemain yang diambil menggunakan metode *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengumpulkan data panjang tungkai menggunakan meteran dengan satuan senti meter, sedangkan untuk lari menggunakan tes lari 30 meter. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *pearson product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan panjang tungkai terhadap kecepatan lari 30 meter dengan nilai $r = -0,905$ dan Sig (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan panjang tungkai terhadap kecepatan hasil lari 30 meter pada futsal academi sebiduk semare Kota Lubuklinggau.

Kata kunci: Panjang Tungkai, Kecepatan Lari, Futsal

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between leg length and 30 meter running speed for futsal players at the Sebiduk Semare Academy in Lubuklinggau City. The research method uses the correlation method. The population and sample of this study were futsal players at the Sebiduk Sebiduk Semare Academy in Lubuklinggau City, which amounted to 30 players, the sample of this study was 10 players who were taken using purposive sampling method. The data collection technique used to collect data on leg length is using a meter with centimeter units, while for running it uses a 30 meter run test. The data analysis technique used the Pearson product moment correlation test. The results of this study indicate that there is a relationship between leg length and running speed of 30 meters with an r value of -0.905 and Sig (2-tailed) $0.000 < 0.05$. Based on the results of this study, it can be concluded that there is a significant relationship between leg length and the speed of a 30 meter run at the Sebiduk Semare futsal academy, Lubuklinggau City.

Keywords: Leg Length, Running Speed, Futsal

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan bagi para pelakunya, baik itu olahraga yang dilakukan dengan tujuan sebagai rekreasi, bersifat kompetitif, bahkan yang bertujuan kearah prestasi. Olahraga mengalami banyak perkembangan, dilihat dari semakin banyaknya cabang olahraga salah satunya olahraga futsal. Menurut Robiansyah (2018 : 39) futsal adalah olahraga yang dimainkan dengan menggunakan bola oleh dua tim, masing-masing tim beranggotakan lima orang. Tujuannya untuk memasukkan bola ke gawang lawan, pemain boleh menggunakan anggota badan kecuali tangan, kaki berperan sangat penting dalam permainan futsal. Tim yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan dinyatakan sebagai pemenang.

Futsal banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. Keterampilan tersebut merupakan intruksi untuk mencapai tujuan melalui perencanaan dan evaluasi belajar. Berbagai alasan dan tujuan orang untuk menggeluti olahraga ini ada yang rekreasi, untuk meningkatkan kebugaran jasmani bahkan sampai pada tujuan untuk mencapai prestasi. Dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Dalam pasal 1 ayat 4 menjelaskan bahwa: olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga futsal mengandalkan teknik kecepatan kemampuan, keterampilan, teknik penguasaan bola dan strategi. Pemain futsal harus mampu menguasai bola dengan baik agar bola tidak di rebut oleh

lawan, selain itu pemain futsal juga harus mampu berlari dengan cepat baik menggiring bola ataupun tanpa bola, berlari dengan langkah pendek maupun langkah panjang untuk mengubah kecepatan lari ketika menggiring bola agar bola tidak jatuh ke tangan lawan, maka dari itu perlu memberikan latihan kecepatan dengan tidak mengabaikan unsur penting lainnya.

Lari merupakan cabang olahraga atletik paling populer di seluruh penjuru dunia karena modal awal dari segala olahraga. Menurut Resha, Sumardi, dan Raden (2019:413) Olahraga lari jarak pendek (*sprint*) adalah lari menggunakan kecepatan maksimal dengan menempu jarak antara 30 meter sampai dengan jarak 400 meter, maka dari itu kebutuhan utama pada lari jarak pendek (*sprint*) adalah kecepatan. Mengingat jika kecepatan merupakan salah satu unsur penting dalam bermain futsal maka dalam penerapan latihan harus menekankan kecepatan.

Salah satu faktor yang mendukung peningkatan kecepatan seseorang diantaranya adalah struktur anatomis. Struktur anatomis ini meliputi : Anggota gerak badan atas dan anggota gerak badan bawah. Bila diperhatikan saat berlari hampir 95% menggunakan struktur gerak badan bawah (tungkai). Panjang tungkai Salah satu faktor yang mempengaruhi kecepatan dalam berlari. Menurut Hikmah (2020:53) Panjang tungkai adalah ukuran *antropometri* mulai dari tulang paha bagian luar sampai pada tumit bagian bawah, *antropometri* tubuh seperti panjang tungkai merupakan salah satu kondisi anatomi tubuh yang bisa menggambarkan tinggi badan pada seseorang.

Menurut pengamatan peneliti di klub Futsal Academi Sebiduk Semare, masih dilihat bahwa sebagian pemain yang berpostur tubuh kecil masih memiliki kecepatan kurang baik sehingga lambat dalam bergerak baik saat menyerang atau bergerak mencari posisi kosong untuk meminta bola dan juga pada saat serangan balik pemain masih lambat untuk kembali keposisi bertahan. Secara pengamatan dilihat jika pemain yang memiliki postur tubuh lebih kecil memiliki panjang tungkai kaki yang lebih pendek dari pada pemain yang berpostur lebih tinggi

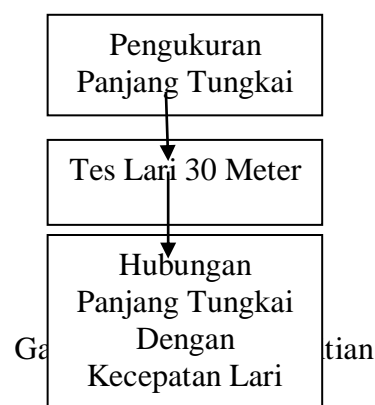
Berdasarkan dari uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai: Hubungan “ Panjang Tungkai Dengan Kecepatan Lari 30 Meter Pada Futsal Academi Sebiduk Semare Kota Lubuklinggau”.

Tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dengan kecepatan lari 30 meter pada futsal academi sebiduk semare kota Lubuklinggau.

METODE

Sugiyono (2014:7), metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat dalam meneliti suatu populasi atau sampel penelitian. Penelitian ini termasuk kedalam penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian korelasional. Artinya penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Sedangkan pada penelitian ini untuk mencari hubungan dua variabel yaitu hubungan panjang tungkai dengan kemampuan lari 30 meter.

Rancangan penelitian ini yaitu mengukur panjang tungkai dan melaksanakan tes lari 30 meter untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari 30 meter. Dalam rancangan ini langkah yang dilakukan adalah mengukur panjang tungkai (X), kemudian melakukan tes lari 30 meter (Y) untuk mengumpulkan data. Sehingga data variabel X dapat dikorelasikan dengan variabel Y. Adapun rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Populasi adalah seluruh pemain Futsal Academi Sebiduk Semare (FASS) Kota Lubuklinggau yang berjumlah 30 pemain. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Sugiono (2014 : 218) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu, pertimbangan tertentu ini, misalnya orang tersebut yang kita harapkan. Karena pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* dan para pemain pada klub memiliki rata - rata usia 17 tahun. Maka dari itu 10 sampel yang dipilih ini memiliki kriteria berusia 13-15 tahun dan rajin mengikuti latihan di klub Futsal Academi Sebiduk Semare (FASS). Instrumen penelitian yang digunakan yaitu tes lari 30 meter dan pengukuran panjang tungkai.

Pelaksanaan tes lari 30 meter dilakukan dengan cara pemain melakukan dari titik awal dengan star berdiri setelah mendengar suara peluit pemain berlari sekuat - kekuatannya menuju garis finis. Kemudian dicatat waktu yang diperoleh.

Variabel	P	Sig.	Ket
Panjang Tungkai	0.200	0.05	Normal
Lari 30 Meter	0.200		Normal

Tabel 1. Norma Kecepatan Lari 30 Meter

Lari 30 meter	Nilai	Klasifikasi
<4.2	5	Baik Sekali
4.2 – 4.7	4	Baik
4.7 – 5.2	3	Sedang
5.2 – 5.7	2	Kurang
5.7<	1	Kurang Sekali

Prosedur pengukuran panjang tungkai Menurut Fenanlampir & Faruq (2015:33) pengukuran panjang tungkai dilakukan dengan cara testi berdiri dengan posisi anatomi pada lantai yang datar tanpa mengenakan alas kaki. Panjang tungkai diukur dari tulang belakang terbawah atau dapat juga dari trochanter sampai ke lantai.

Tabel 2. Norma Pengukuran panjang tungkai

No	Skor	Klasifikasi
1	91-110	Sangat Baik
2	61-90	Baik
3	31-60	Kurang
4	1-30	Sangat Kurang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji asumsi klasik yang bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak, uji normalitas yang digunakan yaitu uji *Kolmogorov Smirnov Z*. Kaidah yang digunakan jika nilai p (sig.) $> 0,05$ maka berdistribusi normal dan jika nilai p (sig.) $< 0,05$ maka nilai berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Uji Normalitas

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka semua data berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji Linieritas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan linier atau tidak antara variabel bebas dan variabel terikat, regresi dikatakan linier apabila signifikansi lebih besar dari 0,05.

Tabel 4. Uji Lineritas

Uji Korelasi

Pada penelitian hubungan panjang tungkai dengan kecepatan lari 30 meter pada Futsal Academi Sebiduk Semare Kota Lubuklinggau. Uji hipotesis yang akan dilakukan yaitu untuk menyatakan hubungan panjang tungkai dengan kecepatan lari 30 meter. Uji hipotesis dengan menggunakan regresi korelasi bisa dilihat pada table berikut ini.

Tabel 5. Uji Korelasi

Korelasi	Nilai sig.	A	Keterangan
Panjang Tungkai – Lari 30 Meter	0.000	0.05	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut diperoleh koefisien korelasi panjang tungkai dengan lari 30 meter dalam futsal academi sebiduk semare Kota Lubuklinggau pada tabel diatas menunjukkan bahwa Sig. (2-tailed) sebesar $(0.000) < (0.05)$ yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel panjang tungkai dengan variabel lari 30 meter.

Panjang tungkai merupakan bagian dari postur tubuh dan berhubungan dengan pengungkit saat berjalan, berlari, melompat atau menendang. Panjang tungkai salah satu anggota gerak yang memegang peranan penting dalam latihan. Panjang tungkai dapat digunakan sebagai penopang gerak tubuh bagian atas dan menentukan gerak dalam berjalan, berlari, melompat dan menendang. Panjang tungkai merupakan bagian dari komposisi tubuh yang berkaitan dengan kelincahan dan kecepatan (handayani & lutfiana, 2020)

Olahraga futsal mengandalkan teknik kecepatan kemampuan,

keterampilan, teknik penguasaan bola dan

Variabel	Sig.	Ket
Panjang Tungkai – Lari 30 Meter	0.885	Linear

strategi. Pemain futsal harus mampu menguasai bola dengan baik agar bola tidak di rebut oleh lawan, maka dari itu perlu memberikan latihan kecepatan dengan tidak mengabaikan unsur penting lainnya. Banyak cara atau metode latihan untuk mengembangkan kecepatan salah satunya dengan tes sprint atau lari jarak pendek. Resha, Sumardi, dan Raden (2019) Olahraga lari jarak pendek (*sprint*) adalah lari menggunakan kecepatan maksimal dengan menempu jarak antara 30 meter sampai dengan jarak 400 meter, maka dari itu kebutuhan utama pada lari jarak pendek (*sprint*) adalah kecepatan. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa panjang tungkai memiliki hubungan dengan kecepatan lari 30 meter pada pemain futsal academi sebiduk semare Kota Lubuklinggau dengan persentase 81,9% dan 18,9% merupakan faktor lain. Hal ini mendukung penelitian terdahulu terdahulu Resha Febryani Dwi Putri dkk (2019) menunjukkan bahwa panjang tungkai dan kekuatan otot mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kecepatan lari.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai terhadap kemampuan hasil lari 30 meter pada pemain futsal academi sebiduk semare Kota Lubuklinggau. Dari hasil perhitungan korelasi product moment menggunakan *Corelations output* SPSS diperoleh koefisien korelasi Sig (2-tailed) $= 0,000 < 0,05$.

SIMPULAN

Kecepatan lari memiliki hubungan yang signifikan dengan panjang tungkai tingkat persentase hasil lari yang disumbangkan panjang tungkai sebesar 81,9%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin panjang tungkai yang dimiliki oleh pemain maka kecepatan lari juga semakin tinggi.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan pada panjang tungkai dengan kecepatan lari 30 meter pemain futsal academi sebiduk semare Kota Lubuklinggau.

DAFTAR PUSTAKA

Surname, Initial of first name. (Year).

Title title title: Title title. City: Publisher.

Nama Belakang, Inisial nama depan. (tahun). *Judul judul judul: Judul judul.* Kota: Publisher.

Fenlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga.* Yogyakarta: Andi Offset.

Handayani, S. R., & Lutfiana. (2020). Hubungan Panjang Tungkai dan

Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putri Kelas X SMK Modelink. *Unimuda Sport Jurnal*, 1(1), 1-7.

Putri, R. F. D., Widodo, S., & Adji, R. M. S. (2019). Hubungan Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 60 Meter (Studi Pada Pemain Sepak Bola Diklat Diponegoro Muda PS Undip). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 8(1).

Robiansyah, M. F., & Amiq, F. (2018). Pengembangan Model Latihan (*Circuit Tranning*) Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Ilmiah : Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga.*

Sugiyono.(2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung:Alfabeta.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. (2007). Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Bandung: Citra Umbara.