PERBEDAAN KONSTRIBUSI START JONGKOK DAN START BERDIRI TERHADAP KECEPATAN LARI 50 METER SISWA PUTRI OBESITAS

T E S I S

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Magister Keguruan Olahraga
Pada Program Studi Keguruan Olahraga

Oleh :

SUYANTO
NPM : 14.0.06.01.0021

PROGRAM STUDI MAGISTER KEGURUAN OLAHRAGA

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

T E S I S Oleh :

SUYANTO
NPM : 14.0.06.01.0021

Judul :

PERBEDAAN KONSTRIBUSI START JONGKOK DAN START BERDIRI TERHADAP KECEPATAN LARI 50 METER SISWA PUTRI OBESITAS

Telah disetujui untuk diajukan
Kepada Panitia Ujian/ Sidang Tesis
Program Studi Magister Keguruan Olahraga

Tanggal : 12 Agustus 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Prof. Dr.,dr. Muchsin Doewes, MARS., AIFO.	**Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.**

Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Dr. Atrup, M.Pd.,M.Si
NIDN.709116101

ii

HALAMAN PENGESAHAN

T E S I S Oleh :

SUYANTO
NPM : 14.0.06.01.0021

Judul :

PERBEDAAN KONSTRIBUSI START JONGKOK DAN START BERDIRI TERHADAP KECEPATAN LARI 50 METER SISWA PUTRI OBESITAS

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis
Program Studi Magister Keguruan Olahraga
Program Pascasarjana Universitas Nusantara PGRI Kediri
Pada Tanggal 12 Agustus 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Dewan Penguji :

1. Ketua : Dr. Sri Aliami, M.M. ----------
2. Sekretaris : Dr. Suryo Widodo, M.Pd ----------
3. Penguji I : Prof. Dr.dr. Muchsin Doewes, MARS ----------
4. Penguji II : Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd ----------

Mengetahui,
Direktur Program Pascasarjana
UN PGRI Kediri

Dr. Rr. Forijati, M.M.
NIDN.0028016701

iii

PERBEDAAN KONSTRIBUSI START JONGKOK DAN START BERDIRI TERHADAP KECEPATAN LARI 50 METER SISWA PUTRI OBESITAS

S U Y A N T O
NPM : 14.0.06.01.0021
Program Pascasarjana – Prodi Magister Keguruan Olahraga
Suyanto.33@ hotmail.com

Dosen Pembimbing 1 : Prof. Dr.,dr. Muchsin Doewes, MARS., AIFO.
Dosen Pembimbing 2 : Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : (1) Konstribusi start jongkok terhadap kecepatan lari 50 meter siswa putri obesitas. (2) Konstribusi start berdiri terhadap kecepatan lari 50 meter siswa putri obesitas. (3) Perbedaan konstribusi antara start jongkok dan start berdiri terhadap kecepatan lari 50 meter siswa putri obesitas.

Penelitian dilaksanakan dengan metode korelasional. Penelitian dilaksanakan di SMPN 1 Grogol Kabupaten Kediri. Besarnya sampel penelitian 25 siswa berasal dari jumlah populasi keseluruhan kelas yang ada. Teknik pengambilan sampel dengan *sampling purposive.* Variabel penelitian terdiri dari dua variabel bebas yakni : start jongkok dan start berdiri, serta variabel terikat yakni : kecepatan lari 50 meter. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu tes kecepatan lari 50 meter dengan start jongkok dan start berdiri. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan : 1) Ada Konstribusi Menggunakan Start Jongkok Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter Siswa Putri Obesitas yang dibuktikan dengan hasil t-hitung $\geq$ t tabel yaitu = 2,079. 2) Ada Konstribusi Menggunakan Start Berdiri Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter Siswa Putri Obesitas yang dibuktikan dengan hasil t-hitung $\geq$ t tabel yaitu = 2,120.3) Ada Perbedaan Konstribusi Start Jongkok dan Start Berdiri Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter Siswa Putri Obesitas yang dibuktikan t hitung $\geq$ t tabel yaitu 9,256 $\geq$ 2,010.

Kesimpulan, 1) Ada konstribusi 2,120 menggunakan start jongkok terhadap kecepatan lari 50 meter siswa putri obesitas. 2) Ada konstribusi 2,079 menggunakan start berdiri terhadap kecepatan lari 50 meter siswa putri obesitas. 3) Ada perbedaan kontribusi 0.041 antara start jongkok dan start berdiri terhadap kecepatan lari 50 meter siswa putri obesitas.

Kata Kunci : Start Jongkok, Start Berdiri dan Kecepatan Lari 50 Meter.

I. PENDAHULUAN

Selajan dengan perkembangan jaman dan tuntutan kebutuhan manusia yang meningkat, kesadaran dan pola pikir, aktifitas olahraga mendapat perhatian khusus. Pola hidup dengan teknologi maju membuat manusia tidak banyak bergerak.

Suyanto(1993;4)mengatakan bahwa; berkurangnya aktifitas gerak dapat menimbulkan berbagai macam proplema bagi tubuh dalam bentuk penimbunan dan penumpukan lemak maupun gula, maka timbul aktifitas-aktifitas dalam bentuk olahraga yang bersifat rekreatif maupun dalam usaha penjagaan kesegaran jasmani dan pencegahan gemuk berlebihan. Akibat kurang gerak, maka banyak gangguan-gangguan faali seseorang misalnya : 1) Penyakit jantung koroner dan penyakit kardiovaskulern yang menyebabkan kematian. 2) Obesitas yang mudah menimbulkan banyak penyakit. 3) Penyakit hipokenetik, yaitu penyakit yang disebabkan kurang gerak, sehingga memudahkan terjadinya tekanan darah tinggi, sakit pinggang, aterosklerosis atau pembuluh darah beku. Sekolah akan memberikan ruang gerak pembelajaran Pendidikan Jasmani,olahraga dan kesehatan, diharapkan memberi konstribusi bagi siswa untuk tetap bugar.

Dalam cabang olahraga atletik, lari jarak pendek bagi banyak orang sampai saat ini sangat identik selalu dengan penggunaan start jongkok, bahkan banyak guru olahraga yang menyebut bahwa lari jarak pendek/ cepat harus menggunakan start jongkok. Pemahaman ini tentu sangat bertentangan dengan Peraturan organisasi atletik tingkat nasional yang digariskan oleh PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) pasal 162 tentang lari jarak pendek. Tidak ada aturan bahwa seorang pelari harus menggunakan start jongkok. Berpijak pada ketentuan tersebut, maka perlu dipertimbangkan lebih lanjut apakah start jongkok merupakan teknik yan g paling efektif bagi para pelari jarak pendek termasuk bagi para siswa disekolah, terutama sekali bagi para siswa yang mengalami obesitas atau kegemukan badan. Siswa obesitas justru mungkin akan merasa kesulitan bahkan lambat di dalam reaksi saat start bila harus memulai dengan berjongkok terlebih dahulu. Berpijak pada kondisi khusus siswa terutama bagi siswa yang mengalami obesitas apakah memang dapat melakukan start dengan reaksi yang sama cepat dengan siswa yang tidak mengalami obesitas. Namun permasalahannya apakah penggunaan start jongkok memang cocok bagi seluruh siswa, termasuk siswa yang memiliki ukuran tubuh gemuk /obesitas. Hal ini yang perlu mendapat pembuktian dengan mengadakan penelitian.

Berpedoman pada keterangan diatas, kami akan menitikberatkan pada penelitian tesis ini yaitu olahraga untuk pendidikan, proses pembelajaran di sekolah. Pelajaran atletik lari jarak pendek disekolah diajarkan untuk semua siswa mulai semester 1 kelas 7 (Chandra S,2010:64). Lari jarak pendek perlu waktu reaksi start yang cepat,dan biasa/identik menggunakan start jongkok.

(Peling, 2011 :4) menyatakan : salah satu pendukung dalam pencapaian lari cepat adalah waktu reaksi start atlet merupakan selang atau jarak waktu diantara rangsangan (yang berhubungan dengan mata, akustik, atau sentuhan) dan permulaan gerak.

Dalam lari cepat terdapat tiga teknik dasar yang harus dikusai bagi seseorang pelari yaitu: teknik start, lari dan teknik finish.

II. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini metode peneliti yang gunakan adalah metode deskriptif dengan teknik korelasional. Untuk memaparkan pada pemecahan masalah yang ada pada saat sekarang. Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah dengan uji-t. Teknik analisis uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan hasil kecepatan lari siswa putri obesitas. Gambaran antara perbedaan konstribusi start jongkok dan start berdiri terhadap kecepatan lari 50 meter siswa putri obesitas. Hal ini dirancang berdasarkan jumlah variabel yang ada yaitu;; (1) variabel independen yaitu, kecepatan lari 50 meter. (2) variabel atributed yaitu, start jongkok (X1) dan start berdiri (X2).

Pengumpulan Data.

1. Pengukuran Berat Badan.

   Langkah awal yang dikenakan pada subyek penelitian adalah pengukuran berat badan, Penentuan siswa yang termasuk kategori siswa obesitas adalah menggunakan rumus Tes Antropometri (Chandra, 2010:181),yaitu : berat badan ideal (BBI) = tinggi badan–(100) – 10% (tinggi badan – 100) kg. Termasuk kategori berat badan obesitas/gemuk yaitu : BBI< BB sebenarnya (+5 kg).
2. Tes dilakukan 2 kali. Siswa melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang berbaik yang dihitung.

I. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil.

1. Ada Kontribusi Menggunakan Start Jongkok Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter Siswa Putri Obesitas.

Berdasarkan perhitungan mean atau rata-rata pada tes yang menggunakan start jongkok pada siswa putri obesitas yaitu sebesar 10,82. Kemudian dari hasil perhitungan dengan menggunakan uji t didapatkan melebihi ambang tingkat kebebasan yaitu t hitung harus ≥ t tabel. Dari perhitungan statistiknya didapatkan hasil kecepatan lari 50 meter dengan menggunakan start jongkok yaitu 2,079 ≥ 2,145 maka menolak hipotesis nol artinya ada kontribusi antara menggunakan start jongkok terhadap kecepatan lari 50 meter siswa putri obesitas. Pada atlet lari yang terlatih mungkin start jongkok merupakan suatu keharusan agar memperoleh kecepatan yang maksimal.

Dengan hasil perhitungan diatas membuktikan bahwa start jongkok memiliki kontribusi terhadap kecepatan lari 50 meter. Harsono (2004:97) mengatakan, "Bahwa Waktu reaksi yang baik pada saat keluar dari *start* blok memegang peranan penting karena dalam perlombaan atletik khususnya pada nomor sprint, reaksi dari *block start* sangat menentukan pencapaian prestasi. Tetapi pada kasus pembelajaran disekolah banyak siswa yang memiliki kondisi fisik obesitas, bila melakukan start jongkok maka akan merasa kesulitan dan justru menghambat untuk keleluasaan awal untuk bergerak lari. Akan merasa nyaman dan mudah bereaksi gerak bila menggunakan start berdiri. Berat yang berlebih meng-hambat siswa untuk lebih bebas bergerak dan mudah terhuyung dan tersungkur bila menggunakan start jongkok.

2. Ada Kontribusi Antara Mengguna-kan Start Berdiri Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter Siswa Putri Obesitas.

Berdasarkan perhitungan mean atau rata-rata pada hasil start berdiri terhadap kecepatan lari 50 meter siswa putri obesitas diketahui besarannya yaitu 9,35. Kemudian dari hasil perhitungan dengan menggunakan uji t didapatkan melebihi ambang tingkat kebebasan yaitu t hitung harus ≥ t tabel.

Dari perhitungan statistiknya didapatkan hasil kecepatan lari 50 meter dengan menggunakan start berdiri yaitu 2,120 ≥ 2,145, maka menolak hipotesis nol artinya ada kontribusi antara menggunakan start berdiri terhadap kecepatan lari 50 meter siswa putri obesitas.

Dengan hasil perhitungan diatas membuktikan bahwa start berdiri memiliki kontribusi terhadap kecepatan lari 50 meter. Dari hasil perhitungan start berdiri memiliki hasil yang lebih besar dari pada siswa dengan menggunakan start jongkok. Hal ini dimungkinkan karena pada saat siswa melakukan start berdiri lebih bebas dan cepat bereaksi dalam bergerak, tidak menahan beban badan terlalu berat dan tidak diawali terlebih dahulu dengan duduk. Karena dengan terlebih dahulu siswa dapat langsung berlari setelah aba-aba "yak" untuk berlari. Jadi dimungkinkan lebih memper-singkat waktu reaksi start dan bergerak lari untuk sampai di garis finish. Harsono (2004:97) mengatakan, "Bahwa start merupakan salah satu bagian yang sangat penting terutama bagi pelari jarak pendek, karena dengan melakukan *start* yang baik seorang atlet berkesempatan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam penampilannya. Menunjukkan bahwa siswa yang mengalami obesitas akan lebih mudah melakukan lari jarak pendek bila menggunakan start berdiri.

3. Ada Perbedaan Konstribusi Start Jongkok dan Start Berdiri Terhadap

Kecepatan Lari 50 Meter Siswa Putri Obesitas.

Dari hasil perhitungan dengan menggunakan uji t test antara perbedaan kontribusi start jongkok dan start berdiri menunjukkan hasil perbedaan yang signifikan. Yaitu t hitung sebesar 9,256 dan dari perhitungan uji t melebihi ambang tingkat kebebasan t tabel. Karena t hitung harus ≥ t tabel. Maka didapatkan 9,256 ≥ 2,010, yang artinya uji hipotesis maka dinyatakan hipotesis nol ditolak yang artinya ada kontribusi yang signifikan antara start jongkok dan start berdiri terhadap kecepatan lari 50 meter siswa putri obesitas.

Kemudian yang membedakan adalah kontribusi dari start berdiri jika dibanding-kan dengan start jongkok, yaitu dengan t hitung untuk start berdiri sebesar 2,120 lebih tinggi kontribusi nya jika dibandingkan dengan start jongkok yaitu sebesar 2,790. Maka dapat disimpulkan bahwa kontribusi start berdiri lebih baik jika dibandingkan dengan start jongkok. Hal ini dimungkinkan start berdiri lebih mudah dilakukan oleh siswa putri obesitas dengan badannya lebih dari normal karena ruang gerak yang dilakukan oleh siswa dapat lebih leluasa dalam melakukan start saat berlari cepat. (Peling, 2011 :4) menyatakan : salah satu pendukung dalam pencapaian lari cepat adalah waktu reaksi start atlet merupakan selang atau jarak waktu diantara rangsangan (yang berhubungan dengan mata, akustik, atau sentuhan) dan permulaan gerak. Juga diuraikan di dalam jurnal *(www.sarjanaku.com/2013/04/ makalah-lari–jarak- pendek)* menjelaskan bahwa ; maka dalam *lari jarak pendek* perlu juga memperhatikan empat hal antara lain: *starting positon* yaitu sikap atau posisi pelari pada saat melakukan start, *starting action* yaitu gerakan saat meninggalkan garis start setelah aba-aba "ya atau bunyi pistol" sampai 6 hingga 9 langkah dari garis *start, sprinting action* yaitu gerakan atau teknik lari cepat, *finishing action* yaitu gerakan atau cara melewati garis finish. Jadi banyak faktor dalam lari jarak pendek yang dapat berpengaruh terhadap kecepatan lari. Satu-persatu bagian tersebut berkaitan erat dan harus mendapat perhatian untuk berprestasi. Start adalah bagian penting pelari untuk dapat memperoleh hasil yang maksimal.

Dengan hasil yang telah didapat maka temuan penelitian ini penting untuk ditindaklanjuti sebagi bahan evaluasi pembelajaran, bahwa tidak bisa digeneralisir pada semua siswa bila memulai lari jarak pendek selalu lebih cocok dengan start jongkok. Justru bagi siswa obesitas dalam memulai lari jarak pendek sangat cocok dan cepat reaksinya serta memperoleh hasil yang maksimal bila menggunakan start berdiri. Dengan demikian siswa yang mengikuti pembelajaran atletik lari jarak pendek ada

alternatif lain didalam memilih jenis start yang sesuai bagi dirinya. Sehingga start yang digunakan dapat menunjang performa untuk lebih meningkatkan hasil yang dicapai. Dengan kondisi tubuh obesitas siswa tidak merasa kesulitan untuk mengikuti pembelajaran atletik lari jarak pendek pada pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah.

B. Kesimpulan.

Dengan selesainya penelitian ini dan dapat memperhatikan hasil-hasil perhitung-an yang diperoleh dalam batas penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan dan dapat diketahui dengan pasti bahwa antara kontribusi start jongkok dan start berdiri terhadap kecepatan lari 50 meter siswa putri obesitas terdapat kontribusi yang posistif. Berdasarkan analisa data disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada kontribusi start jongkok sebesar 2,210 terhadap kecepatan lari 50 meter siswa putri obesitas.
2. Ada kontribusi start berdiri sebesar 2,079 terhadap kecepatan lari 50 meter siswa putri obesitas.
3. Ada perbedaan kontribusi sebesar 0.041 lebih baik start start berdiri dibandingkan start jongkok terhadap kecepatan lari 50 meter siswa putri obesitas.

II. DAFTAR PUSTAKA

Anonim. id.wikipedia.org/wiki/Kegemukan, *Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas.* Diunduh 5 juni 2016.

Anonim. www.sarjanaku.com/2013/04 /*makalah-lari-jarak-pendek-teknik*.

Ariadi. Septi. T-test (online) tersedia *web.unair.ac.id/admin/file/f/19997st 10.ppt* diunduh 24 Oktober 2015.

Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi F.2015.*Tes & Pengukuran dalam Olahraga.*Yogyakarta.

Kemdikbud, Buku Guru.2013.*Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan Kelas VII.* Jakarta.

Kemendikbud,Buku Siswa. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.*Jakarta. Saputra,

Peling,2011. *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban Leg-Press dan Squart Terhadap Peningkatan Prestasi Lari 100 Meter Ditinjau Dari Waktu Reaksi.*Tesis.Tidak dipublikasikan. Solo.UNS.

Sodikin, Chandra dan A.Esnoe Sanoesi. 2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : KEMDIKNAS.

Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Pendidikan.*Bandung:Alfaberta..

Suyanto,1993. *Hubungan Berat Badan Ideal terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Guling Perut Siswa Putra SMPN 1 Grogol Kabupaten Kediri.*Kediri. IKIP PGRI Kediri.