

ANALISIS PENGUKURAN KECEPATAN REAKSI STAR PADA LARI 50 METER PADA ATLETE PASI KAMPAR

M. Nurul Aqli¹, Etika Yusrina², Arbi Dwi Putra³, Aditya Zikri⁴, Robert Tetikay⁵

^{1,2,3,4}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pahlawan, Riau, Indonesia

⁵Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Kristen Artha Wacana

E-mail: mnurulaqli@gmail.com tetikayrobert@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Kecepatan Lari Sprint 50 Meter Pada atlet PASI Kampar. Metode penelitian yang digunakan adalah metode non eksperimen berupa observasional. Sampel penelitian ini diambil sebanyak 12 orang penentuan sampel menggunakan teknik purposive sampling yaitu pengambilan sampel secara sengaja maksudnya, peneliti menentukan sendiri sampel yang akan diambil sebanyak 12 atlet PASI Kampar. Pengukuran terhadap setiap sampel yaitu dengan cara melakukan tes lari sprint 50 meter. Dari hasil perhitungan didapat Lhitung (L0) sebesar 0,140 dan 0,140 dan Ltabel 0,161. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari sprint 50 meter pada atlet PASI Kampar.

Kata Kunci: kecepatan reaksi, lari 50 Meter, atlet PASI

ABSTRACT

The purpose of this study is to find out the 50 Meter Sprint Running Speed in PASI Kampar athletes. The research method used is a non-experimental method in the form of observational. The sample of this study was taken as many as 12 people to determine the sample using the purposive sampling technique, which is deliberate sampling, that is, the researcher determined the sample to be taken as many as 12 PASI Kampar athletes. The measurement of each sample is by conducting a 50-meter sprint running test. From the results of the calculation, Lcount (L0) was obtained as 0.140 and 0.140 and Ltable 0.161. Thus, it can be concluded that there is a significant relationship between the relationship between the explosive power of the leg muscles and the speed of running a 50-meter sprint in PASI Kampar athletes.

Keywords: reaction speed, 50 meter run, PASI athlete

Koresponding Author : M. Nurul Aqli

Email Address : m.nurulaqli@gmail.com

Accepted : 05-05-2025

Published : 05-06-2025

PENDAHULUAN

Lari cepat atau sprint 50 meter yaitu perlombaan lari yang semua peserta berlari dengan kecepatan penuh dengan menempuh jarak 50 meter, untuk mencapai hasil yang maksimal dalam lari 50 meter diperlukan penguasaan teknik start, teknik berlari, dan teknik melewati garis finish. Bagi pelari jarak pendek start merupakan kunci yang pertama yang harus dikuasai, karena kecerobohan dan keterlambatan dalam melakukan start berarti suatu kerugian besar bagi seorang sprinter.

Sprint atau lari cepat adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh atau kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh (Adisasmita, 1992). Dalam pengertian sederhana, seorang pelari cepat harus memperoleh kecepatan tinggi dalam waktu sesingkat mungkin agar berhasil dalam perlombaan, untuk ini ia harus memiliki start yang baik, mampu menambah dan mempertahankan kecepatan maksimum untuk jarak yang tersisa (Mane, 2008).

Kecepatan lari sprint 50 meter adalah suatu kemampuan seseorang dalam memindahkan posisi tubuhnya dalam suatu tempat ketempat lainnya secara cepat melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai. Kemampuan seseorang untuk berlari secepat mungkin dari garis start hingga mencapai garis finish sepanjang 50 meter dalam waktu yang sangat singkat dan cepat. Lari sprint 50 meter adalah lari jarak pendek dimana peserta berlari dengan kecepatan yang maksimal sepanjang jarak 50 meter, tujuan dari lari sprint untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan kedepan, kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah, untuk bisa berlari cepat seorang pelari harus meningkatkan satu atau kedua-duanya sekaligus. Dalam melakukan sprint ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu pada saat start. Untuk dapat memahami cara melakukan lari sprint adalah sebagai berikut: Start adalah pertolakan, yaitu saat gerakan berlari itu dimulai. Pada saat ditandai dengan garis start untuk posisi awalan sebelum lari dimulai (Muklis, 2007). Melihat lari 50 meter ditempuh dengan waktu sesingkat mungkin, maka bagi seorang sprinter gerakan start merupakan gerakan skill awal yang harus dikuasai. Keterlambatan maupun kecerobohan dalam melakukan start dapat menyebabkan kerugian besar bagi pelari. Pada lari sprint 50 meter start yang bisa digunakan adalah start jongkok.

Adapun analisis kebutuhan dari pengembangan alat tes kecepatan reaksi tersebut yang selama ini masih menggunakan alat seperti WBR (Whole Body Reaction), Speed Anticipation dan juga Ruler Drop Test yang mana alat tes ini seperti WBR (Whole Body Reaction), Speed Anticipation tidak semua daerah mempunyai alat tersebut untuk mengukur kecepatan reaksi terkhusus lagi di Sumatera Utara yang hanya ada satu yang memiliki alat tersebut, selain itu juga butuh adanya pembiayaan yang cukup besar dalam hal pengadaan alat WBR dan Speed Anticipation sehingga menjadi suatu masalah yang menjadi dasar terhadap penelitian pengembangan ini. Dari pemikiran tersebut terhadap pengembangan Alat Tes Kecepatan Reaksi yang nantinya alat tersebut bisa digunakan oleh para pelatih di daerah tanpa harus menggunakan biaya yang cukup mahal dalam melakukan suatu tes kecepatan reaksi terhadap olahraga tarung derajat yang merlukan kecepatan reaksi sebagai besik awal atlet. Sehingga dari pengembangan alat tes tersebut para pelatih dan juga KONI Kabupaten Kota bisa melakukan tes kecepatan reaksi terhadap atlet di setiap daerah masing-masing dengan biaya yang lebih terjangkau dan efisien juga pelaksanaannya yang mudah.

Penelitian pengembangan alat tes kecepatan reaksi tangan dan kaki kiranya dapat memberikan manfaat bagi pelatih dan KONI Kabupaten Kota dalam proses mengukur kecepatan reaksi. Adapun dasar dari peneliti dalam melakukan penelitian pengembangan alat tes kecepatan reaksi tangan dan kaki ini yaitu : (1) Pengadaan alat

tes yang sebelumnya seperti alat tes WBR dan Speed Antisipation sangan minim dan hanya ada di satu instansi di Sumatera Utara sehingga pelatih dan KONI Kabupaten Kota kiranya harus dantang ataupun menyewa alat tersebut untuk melakukan tes kecepatan reaksi untuk para atlet. (2) Adapun biaya untuk pengedaan alat tes WBR dan Speed Antisipation sangatlah mahal sehingga peneliti mengembangkan alat tes kecepatan reaksi yang biaya dan pengadaaan alat tes tersebut sangatlah terjangkau dibandingkan alat sebelumnya yang relative mahal, (3) Dengan adanya alat tes yang dikembangkan oleh peneliti kiranya pelatih dan KONI kabupaten kota dapat melakukan tes kecepatan reaksi tangan dan kaki untuk cabor yang karakteristiknya sesuai dengan alat tes. (4) Alat tes tersebut kiranya dapat menjadi acuan alat ukur kecepatan tangan dan kaki

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Variabel penelitian yang ingin diteliti adalah variabel terikat: kecepatan lari sprint 50 meter. Rancangan penelitian yang digunakan adalah metode non eksperimen berupa observasional. Analisis hasil penelitian yang dipakai adalah analisis regresi sederhana, dan analisis korelasional dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian adalah atlet PASI Kampar yang berjumlah 12 orang. Sampel adalah bagian populasi atau sejumlah anggota populasi yang mewakili karakteristik populasi. Tes ini digunakan untuk mengukur seberapa lama waktu yang dilakukan dalam melakukan kecepatan lari sprint 50 meter dari titik start sampai dengan garis finish.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data adalah hasil yang diperoleh dari kecepatan lari sprint 50 meter pada atlet PASI Kampar. Sampel berjumlah 12 orang, dilakukan perhitungan waktu reaksi rata-rata, waktu akhir dan kategori. Hasilnya secara lengkap terlihat seperti pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Hasil Analisis Kecepatan Reaksi Atlet PASI Kampar

NO	Nama Atlet	Waktu Reaksi Start (Detik)	Waktu Akhir	Kategori
1	NZ	0,14	06,32	Baik Sekali
2	ZH	0,14	06,68	Baik Sekali
3	KNI	0,18	09,38	Baik
4	NAA	0,15	07,08	Baik Sekali
5	ZR	0,13	05,41	Baik Sekali
6	D	0,14	05,59	Baik Sekali
7	AF	0,13	06,24	Baik Sekali
8	SR	0,13	06,56	Baik Sekali
9	IA	0,16	08,83	Baik
10	MR	0,13	05,87	Baik Sekali
11	RS	0,16	06,33	Baik Sekali
12	L	0,15	08,56	Baik

Keterangan: Data Peneliti

Uji normalitas yang digunakan adalah uji Lilliefors dengan kriteria data berdistribusi normal apabila L_o (Lhitung) $< L_{tabel}$. berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai L_o untuk data tes lari sprint 50 meter secara beruruta 0,140 : $0,140 < L = 0,161$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data test lari sprint 50 meter dengan Kecepatan lari sprint 50 meter pada atlet PASI Kampar berdistribusi normal hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2 : Uji Normalitas Data

Sumber data	L _{hitung}	L _{tabel}	Kriteria
Test lari sprint 50 meter	0,140	0,161	Normal

Dalam pelaksanaan penelitian ini, tes dilakukan sebanyak 1 kali yaitu tes lari sprint 50 meter. Test lari sprint 50 meter yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana kecepatan hasil lari sprint 50 meter masing-masing sampel. Jadi dari pernyataan tersebut ternyata bahwa daya ledak otot berhubungan dengan kecepatan lari. Dengan demikian daya ledak otot tungkai pada tubuh siswa dalam penelitian ini dapat menghasilkan kecepatan lari sprint 50 meter yang lebih baik. Unsur fisik ini salah satu yang perlu dilatih dan diperhatikan oleh guru dalam melatih kecepatan lari sprint 50 meter seorang atlet.

Hasil analisis menunjukkan hubungan positif signifikan, semakin cepat reaksi start nya maka semakin cepat pula sampai finish nya dan hasil Tes diatas menunjukkan bahwa atlet PASI Kampar memiliki kecepatan reaksi start yang sangat bagus dan juga ada beberapa yang belum mencapai kategori yang baik sekali, tapi itu bisa tercapai dengan latihan terus menerus dengan giat dan kerja keras pasti sampai mendapatkan hasil yang bagus.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dengan analisis korelasi product moment maka kesimpulan terpadat Hubungan positif antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Lari Sprint 50 meter atlet PASI Kampar. Berdasarkan analisis yang dibuktikan melalui koefisiensi korelasi dengan nilai $r_{xy} > r_{tabel}$ pada taraf signifikan 5%. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari sprint 50 meter atlet PASI Kampar.

REFERENSI

- Adisasmita.1992. Olahraga Pilihan Atletik. Depdikbud: Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. PT.Rineka Cipta: Jakarta. Arikunto, Suharsimi. 2013. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. PT.Rineka Cipta: Jakarta. Arsil dan Adna, Aryadie. 2010. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Sukabina: Malang.
- Bahagia, Yoyo. 2000. Kid Atletik. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah: Jakarta.
- Bompa, Tudor A.1983. Power Training For Sport Plyometrics For Maximum Power Development. New York: Mosaic Press.
- Bompa, Tudor A.1999. Power Training For Sport. Mosaic Press. Canada. Harsono. 1988. Panduan Kepelatihan. Jakarta: KONI
- MC Mane, Fred. 2008. Dasar-dasar Atletik. Angkasa Bandung: Bandung.
- Muhajir. 2004. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X.Penerbit Erlangga: Bandung.
- Muklis. 2007. Olahraga Kegemaranku Atletik. PT Macanan Jaya Cemerlang: Klaten.
- Relistya Anne. 2008. Menjadi Juara Atletik. Be Champion: Jakarta.
- Saputra, M Yuda. 2009. Pembelajaran Jasmani dan Kesehatan. Dirjen Pendidikan Islam Departemen Agama RI: Jakarta.
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Pendidikan. Alfabeta: Bandung. Suharno, HP. 1985. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yayasan STO: Yogyakarta. Wiarto, Giri. 2013. Atletik. Graha Ilmu: Yogyakarta.
- Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. PT.Bumi Timur Jaya: Jakarta Timur.
- Widya A, Djumidar Mochamad. 2002. Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta: Jakarta.