

Hubungan Antara Daya Tahan Dan Kecepatan terhadap Lari 1500 m Mahasiswa FIK UNP

Novinda¹, Pitnawati²

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
govindasuryahya@gmail.com

Kata Kunci: Daya tahan, Kecepatan, Lari 1500 Meter

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara daya tahan dan kecepatan terhadap lari 1500 meter mahasiswa FIK UNP. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah 201 orang mahasiswa laki-laki, penarikan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* dimana penarikan sampel 10% dari jumlah keseluruhan mahasiswa laki-laki sehingga diperoleh sampel berjumlah 20 orang. Teknik analisis data menggunakan rumus statistik berupa uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan terhadap lari 1500 meter mahasiswa FIK UNP. (2) terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap lari 1500 meter mahasiswa FIK UNP. (3) terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan dan kecepatan terhadap lari 1500 meter mahasiswa FIK UNP

Keywords: *Durability, Speed, 1500 Meter Running*

Abstract : *This study aims to determine the relationship between endurance and speed towards the 1500 meter run of FIK UNP students. This type of research is correlation. The population in this study was 201 male students, the sampling used was simple random sampling where the sample was 10% of the total number of male students so that a sample of 20 people was obtained. The data analysis technique uses a statistical formula in the form of a hypothesis test. The results of the study indicate that; (1) there is a significant relationship between the resistance to 1500 meters run of FIK UNP students. (2) there is a significant relationship between the speed of the 1500 meter run of FIK UNP students. (3) there is a significant relationship between endurance and speed towards the 1500 meter run of FIK UNP students.*

PENDAHULUAN

keolahragaan nasional dapat mewujudkan pengembangan dan pembinaan bagi generasi muda yang dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan. Kemudian pelaksanaan yang diperlukan dalam pengawasan, pengelolaan, pelatihan, dan pengaturan yang serius demi tercapainya prestasi yang diinginkan dan dapat mengharumkan nama di ajang event Daerah, Nasional maupun Internasional.

Cabang olahraga atletik memiliki banyak kategori atau nomor-nomor perlombaan salah

satunya lari 1500 meter yang dikategorikan pada lari jarak menengah. Menempuh jarak 1500 meter seseorang yang akan berlari harus dalam kondisi yang prima agar tidak mudah lelah, letih dan lesu. Lari 1500 meter merupakan salah satu cabang olahraga yang harus memiliki komponen fisik yang bagus jika ingin memperoleh hasil yang memuaskan dalam sebuah pencapaian waktu lari yang bagus. Oleh sebab itu sangatlah perlu latihan fisik yang terprogram, terstruktur dan berkelanjutan agar tercapainya tujuan dalam berprestasi.

Lari 1500 meter dianggap sebagai empat

segmen yang berbeda, dengan kecepatan langkah yang berbeda. Paruh pertama dilampaui dengan kecepatan langkah yang cepat, paruh kedua dilampaui dengan kecepatan langkah yang nyaman dan ringan, paruh ketiga adalah penghematan tenaga dengan langkah yang lambat, dan paruh keempat dengan pemacuan kecepatan yang singkat. Keberhasilan seseorang dalam lari 1500 meter membutuhkan waktu yang cukup panjang untuk meminimalkan waktu pada saat berlari sehingga harus menjalankan program latihan yang berjalan secara terprogram dan terstruktur agar sebuah pencapaian dalam lari 1500 meter mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam cabang olahraga atletik khususnya pada lari 1500 meter kondisi fisik yang dibutuhkan sangat beragam.

Melihat kenyataan seperti yang telah diuraikan di atas, maka pada kesempatan ini peneliti ingin melakukan penelitian terhadap mahasiswa FIK UNP yang mengambil matakuliah atletik, dengan judul penelitiannya adalah "Hubungan Antara Daya Tahan Dan Kecepatan Terhadap Lari 1500 Meter Mahasiswa FIK UNP". Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah melalui Daya tahan, Kecepatan, Kelincahan, Kekuatan, Mental, Postur badan, Panjang otot tungkai kaki, Penguasaan teknik dan Strategi.

Berdasarkan Identifikasi yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan lari 1500 meter Mahasiswa FIK UNP. Karena keterbatasan yang penulis miliki, maka penelitian ini dibatasi atas beberapa faktor yaitu Daya tahan, dan Kecepatan. Berdasarkan pada pembatasan masalah dapat dirumuskan permasalahan Bagaimana hubungan daya tahan, kecepatan, terhadap lari 1500 m mahasiswa FIK UNP? Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya tahan, kecepatan, dan hubungan daya tahan dan kecepatan terhadap lari 1500 meter pada mahasiswa FIK UNP.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah korelasi yang bertujuan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor yang berkaitan dengan variasi-variasi satu atau lebih dari faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi. Penelitian ini dilaksanakan pada 21 Januari 2019 di lapangan track atletik FIK UNP. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIK UNP yang mengambil matakuliah atletik dasar pada

Semester Juli-Desember tahun ajaran 2018/2019 Jurusan Pendidikan Olahraga. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data penelitian ini dalam bentuk tes keterampilan, dengan mengukur daya tahan dan kecepatan terhadap lari 1500 meter. Teknik analisis data yang digunakan di dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment*.

HASIL PENELITIAN

a. Dayatahan

Dari tes dan pengukuran didapat jarak tempuh yang terjauh 2.975 meter dengan frekuensi 5% dikategorikan baik sekali sedangkan jarak tempuh terdekat 2.205 meter dengan frekuensi 55% dikategorikan kurang. Berikut akan dipaparkan tabel penilaian lari 12 menit mahasiswa atletik dasar mahasiswa FIK UNP

Tabel 1. Data distribusi frekuensi daya tahan (lari 12 menit)

No	Kelas Interval	Fa	Fr (%)
1	2205-2359	11	55
2	2360-2514	5	25
3	2515-2669	3	15
4	2670-2824	0	0
5	2825-2979	1	5
Jumlah		20	100

Untuk lebih jelasnya data daya tahan mahasiswa FIK UNP dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar. Histogram dayatahanlari 12 menit

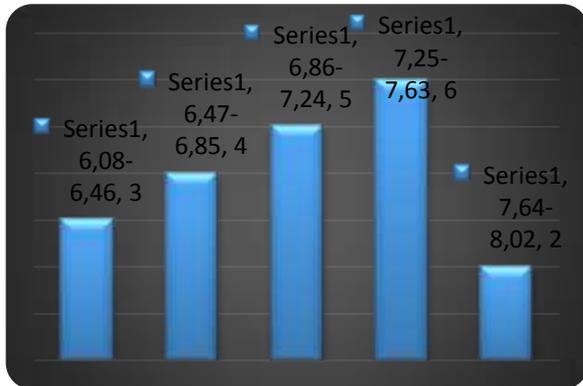
b. Kecepatan

Tabel 2. Data distribusi frekuensi kecepatan (lari 50 meter)

No	Kelas Interval	Fa	Fr (%)
1	6,08-6,46	3	15
2	6,47-6,85	4	20

3	6,86-7,24	5	25
4	7,25-7,63	6	30
5	7,64-8,02	2	10
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dapat dilihat dari 20 orang mahasiswa yang menjadi sampel mendapat nilai minimum yaitu 2 orang dengan waktu yang diperoleh 7,98 detik dengan frekuensi 2% dikategorikan kurang sedangkan yang mencapai waktu maksimum yaitu 1 orang dengan waktu yang diperoleh 6,35 detik dan 2 orang dengan waktu 6,08 detik dikategorikan sedang dengan frekuensi 15%. Untuk lebih jelasnya data kecepatan dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram kecepatan lari 50 meter

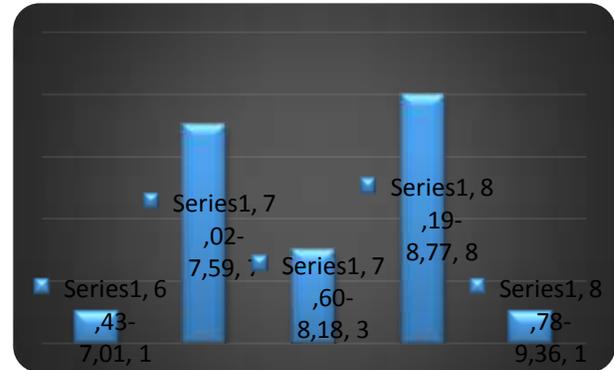
c. Lari 1500 Meter

Tabel. Data distribusi frekuensi lari 1500 meter

No	Kelas Interval	Fa	Fr (%)
1	6,43-7,01	1	5
2	7,02-7,59	7	35
3	7,60-8,18	3	15
4	8,19-8,77	8	40
5	8,78-9,36	1	5
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dapat dilihat dari 20 orang yang menjadi sampel mahasiswa hanya 1 orang yang memperoleh waktu tertinggi yaitu 6 menit 43 detik dikategorikan baik sekali dengan frekuensi 5% sementara yang memiliki waktu terendah juga 1 orang dimana waktu jarak tempuhnya 9 menit 35 detik

dikategorikan kurang sekali dengan frekuensi 5%. Untuk lebih jelasnya data lari 1500 meter mahasiswa FIK UNP dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 3. Histogram lari 1500 meter

Uji Normalitas

Hasil pengujian daya tahan (X_1) dengan menggunakan bentuk test lari 12 menit diperoleh $L_o = 0,1760$ dengan $n = 20$, sedangkan L_{tabel} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $L_{tabel} 0,1900 > L_o 0,1760$ sehingga daya tahan dengan lari 12 menit berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Hasil tes pengukuran Kecepatan (X_2) dengan menggunakan test lari 50 meter diperoleh $L_o = 0,1620$ dengan $n = 20$, sedangkan L_{tabel} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $L_{tabel} 0,1900 > L_o 0,162$ sehingga kecepatan lari 50 meter berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji hipotesis 1 (Hubungan Daya Tahan terhadap Lari 1500 meter Mahasiswa FIK UNP)

Berdasarkan hasil analisis diperoleh $r_{hitung} 0,7598 > r_{tabel} 0,4560$ $t_{hitung} = 4,8079$ dan $t_{table} 2,0930$ karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_o ditolak dan H_a diterima, sehingga daya tahan memberikan hubungan yang signifikan terhadap lari 1500 meter. Proses perhitungan di atas di dapat $r_{hitung} 0,7598$ dengan menggunakan rumus $K = r^2 \times 100\%$ ($0,7598^2 \times 100\%$) maka memperoleh hubungan antara daya tahan terhadap lari 1500 meter mahasiswa FIK UNP sebesar 57,72%

Uji Hipotesis 2 (Kecepatan Terhadap Lari 1500 meter Mahasiswa FIK UNP)

Hasil analisis diperoleh $r_{hitung} = 0,6439 > r_{tabel} = 0,4560$ dan $t_{hitung} = 3,5209$ dan $t_{tabel} = 2,0930$ karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima maka kecepatan memberikan hubungan yang signifikan terhadap lari 1500 meter. Proses perhitungan di dapat $r_{hitung} = 0,6439$ dengan menggunakan rumus $K = r^2 \times 100\%$ ($0,6439^2 \times 100\%$) maka hubungan kecepatan terhadap lari 1500 meter sebesar 41,46 %.

Uji Hipotesis 3 (Hubungan Antara Daya Tahan dan Kecepatan Terhadap Lari 1500 meter Mahasiswa FIK UNP)

Hasil analisis di diperoleh $F_{hitung} = 3,7426$ dan $F_{tabel} = 3,5900$ karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga daya tahan dan kecepatan secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap lari 1500 meter. Hasil perhitungan diperoleh $R_{hitung} = 0,5528$ dengan menggunakan rumus $K = r^2 \times 100\%$ ($0,5528^2 \times 100\%$) maka hubungan antara daya tahan dan kecepatan terhadap lari 1500 meter mahasiswa FIK UNP sebesar 30,55%.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Daya Tahan Terhadap Lari 1500 Meter Mahasiswa FIK UNP

Hasil analisa daya tahan memberikan hubungan yang signifikan terhadap lari 1500 meter, karena didapat $t_{hitung} (r_{xy}) = 4,8079$ dan $t_{tabel} = 2,0930$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dengan diperolehnya $r_{hitung} = 0,7598$ dan menggunakan rumus $KR = r^2 \times 100\%$ ($0,7598 \times 100\%$) maka terdapat hubungan daya tahan terhadap lari 1500 meter mahasiswa FIK UNP sebesar 57,72%.

2. Hubungan kecepatan terhadap lari 1500 meter mahasiswa FIK UNP

Nilai hubungan kecepatan terhadap terhadap lari 1500 meter sebesar 41,46%. Kecepatan memberikan hubungan yang signifikan terhadap lari 1500 meter,

karena $t_{hitung} = 3,5209$ dan $t_{tabel} = 2,0930$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

3. Hubungan antara daya tahan dan kecepatan terhadap lari 1500 meter mahasiswa FIK UNP

Hasil analisa dari hasil test daya tahan dan kecepatan terhadap lari 1500 m diperoleh nilai $F_{hitung} = 3,7426$ dan $F_{tabel} = 3,5900$ ($F_{hitung} > F_{tabel}$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan diperolehnya $R_{hitung} = 0,5528$ dan menggunakan rumus $KR = R^2 \times 100\%$ ($0,5528^2 \times 100\%$) maka terdapat hubungan antara daya tahan dan kecepatan terhadap lari 1500 meter mahasiswa FIK UNP sebesar 30,55%.

SIMPULAN

1. Untuk mendapatkan kecepatan yang baik maka perlu melakukan latihan seperti lari 30 meter, 50 meter, 60 meter, 100 meter dan lain sebagainya yang mengandung unsur latihan kecepatan agar kecepatan memberikan hubungan yang signifikan terhadap kemampuan lari 1500 meter.
2. Untuk menyeimbangkan daya tahan dan kecepatan terhadap lari 1500 meter harus menjalankan program latihan yang mengandung kedua unsur tersebut agar daya tahan dan kecepatan memberikan hubungan yang signifikan terhadap lari 1500 meter.

DAFTAR RUJUKAN

- Atletik, Team. 2009. *Atletik Dasar*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman. 2008. *Pembentukan kondisi fisik*. Padang: FIK UNP.
- Busli Jamal. 2015. *Atletik Dasar-dasar Atletik*. Padang: FIK UNP.
- Erizal Nurmai. 2010. *Pembelajaran Atletik*. Wineka Media.
- Neldi, H. (2019). Hubungan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Atlet Bolabasket Putera Club Neo Clach Bukittinggi. *Jurnal MensSana*, 4(1), 30-38.
- Khomsin. 2011. *Atletik I Buku Petunjuk Umum Guru Penjas, Pelatih, Siswa, Mahasiswa dan Atlit Edisi Revisi II*. Semarang: UNNES.