



JOKER (JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN)

Volume 2 No. 1 April 2021

e-ISSN: 2723-584X

Hubungan Kelenturan Selangkangan Dengan Kemampuan Jalan Cepat 5 Km Pada Atlet Klub Atletik Anoa Athletic Club (AAC) Universitas Halu Oleo

Muh. Kasim Tihu¹, Abdul Saman²

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/Ilmu Keolahragaan/Dosen

Email: kasimatletik@gmail.com

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/Ilmu Keolahragaan/Dosen

Email: nabilasaman04@gmail.com

(Received: tgl-bln-thn; Reviewed: tgl-bln-thn; Accepted: tgl-bln-thn; Published: tgl-bln-thn)

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between groin flexibility and the ability to do racewalk 5 km on the athlete of Anoa Athletic Club (AAC) Halu Oleo University. The population in this study were all 25 athletes of the AAC club and the samples in this study were taken as many as 25 people using saturated sampling techniques or total sampling. The data in this study were analyzed using the product moment statistical technique 0.05%. In the study it was concluded that there was a relationship between groin flexibility and the ability to do racewalk 5 km where $r_{xy} = 0.82 > r_{table} 0.396$. while the coefficient of determination (r^2) = 0.67 or 67%. This shows that the level of correlation between the groin flexibility variable (X) and the ability to do racewalk fast 5 km (Y) is at a high correlation. Besides, 33% is influenced by other physical condition factors. The results of this study indicate that groin flexibility has a significant relationship with the ability to do racewalk 5 km in the athletes of the Anoa Athletic Club (AAC) Halu Oleo University.

Keywords: *Groin Flexibility, 5 km Race Walking.*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelenturan selangkangan dengan kemampuan jalan cepat 5 km pada atlet klub atletik Anoa Athletic Club (AAC) Universitas Halu Oleo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet klub AAC yang berjumlah 25 orang dan sampel dalam penelitian ini di ambil sebanyak 25 orang dengan menggunakan teknik sampling jenuh atau total sampling. Data dalam penelitian ini di analisis dengan menggunakan teknik statistik *product moment* 0.05%. Dalam penelitian disimpulkan bahwa terdapat hubungan kelenturan selangkangan dengan kemampuan jalan cepat 5 km dimana $r_{XY} = 0.62 > r_{tabel} 0.396$. sedangkan koefisien determinasi (r^2) = 0.38 atau 38%. Hal ini

menunjukkan tingkat korelasi antara variabel kelenturan selangkangan (X) dengan kemampuan jalan cepat 5 kilometer (Y) berada pada korelasi tinggi. Disamping itu 62% dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik yang lain. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelenturan selangkangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan jalan cepat 5 kilometer pada atlet klub atletik *Anoa Athletic Club (AAC)* Universitas Halu Oleo.

Kata Kunci : Kelenturan Selangkangan, Jalan Cepat 5 kKilometer.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara teratur berdasarkan program dan rencana yang telah ditentukan. Agar kegiatan tersebut dapat terlaksana dengan baik dibutuhkan pemahaman yang tinggi tentang ilmu keolahragaan oleh karena itu mempelajari ilmu keolahragaan akan membantu efektivitas peran olahraga untuk meningkatkan kebugaran yang dibutuhkan oleh setiap orang. Banyak ditemukan fakta di lapangan bahwa olahraga dipandang sebagai aktivitas fisik yang dilakukan sesuai kehendak mereka padahal berdasarkan ilmiah keolahragaan disebut sebagai olahraga manakalah seseorang atau kelompok dapat melakukan kegiatan fisik mengacu pada kaidah olahraga itu sendiri dimana olahraga dapat dilakukan berdasarkan petunjuk dan bimbingan yang sistemis oleh orang-orang yang profesional. Mengingat pentingnya olahraga dalam kehidupan maka setiap orang dituntut untuk berinisiatif untuk mengembangkan olahraga melalui kegiatan-kegiatan fisik seperti olahraga permainan dan olahraga prestasi.

Secara akademik jika dilihat dari sudut pandang akademik olahraga sangat diharapkan untuk menciptakan kondisi fisik yang sehat dan dinamis serta berkarakter menuju prestasi yang optimal. Hal ini dapat diketahui bahwa olahraga yang baik diperlukan pengetahuan yang mendalam sehingga kelak prestasi akademik seperti kecerdasan intelektual akan memberi petunjuk untuk memperoleh prestasi olahraga dalam berbagai cabang, untuk memperoleh prestasi yang

diharapkan dalam berbagai cabang olahraga seseorang harus memiliki komponen kualitas fisik seperti kekuatan, kecepatan, *power*, fleksibilitas, ketepatan, kelincahan keseimbangan, koordinasi dan semacamnya sebagai mana ketentuan komponen kemampuan fisik yang di acu oleh banyak olahragawan, kaitannya dengan hal itu maka setiap atlet untuk menggeluti cabang olahraga diharuskan untuk menyesuaikan kemampuan fisik dengan cabang olahraga yang digeluti. Agar kesesuaian tersebut dapat terimplementasi dengan baik sebelum melakukan olahraga dan sesudah dalam latihan dengan demikian dapat dipastikan sesuai dengan kecabangan olahraga tertentu.

Jalan cepat termasuk cabang olahraga atletik berjalan gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Dalam melakukan jalan cepat setiap kali melangkah, kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Saat melangkah satu kaki harus berada di tanah, maka kaki tersebut harus lurus/lutut tidak bengkok dan tumpuan kaki dalam keadaan posisi tegak lurus. Tumit kaki mendarat terlebih dahulu. Saat melangkah panggul rileks.

Kelenturan atau flexibility sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitar persendian. Oleh karena kelenturan ini berpangkal pada luas gerak bagian tubuh di

sekitar persendian tertentu, maka kebutuhan akan taraf kelenturan ini akan berbeda-beda pada tiap cabang olahraga. Terdapat dua macam kelenturan, yaitu kelenturan statis dan kelenturan dinamis. Pada kelenturan statis di tentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range of motion*) satu persendian atau beberapa persendian. Sedangkan kelenturan dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan tinggi.

Berdasarkan observasi lapangan yang penulis lakukan pada atlet klub atletik *Anoa Athletic Club* (AAC). Semua atlet dapat melakukan gerakan jalan cepat dengan baik dan benar, setelah penulis amati dari unsur kondisi fisik yakni kelenturan, khususnya pada kelenturan selangkangan. Hanya beberapa atlet yang memiliki kelenturan selangkangan yang maksimal.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis akan meneliti tentang “**Hubungan Kelenturan Selangkangan dengan Kemampuan Jalan Cepat 5 Kilometer Pada Atlet Klub Atletik Anoa Athletic Club (AAC) Universitas Halu Oleo**”

Pengertian Kelenturan

Kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelenturan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot, tendon. Harsono (1998). Menurut Sajoto (1990) Daya lentur (fleksibilitas) adalah efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas.

Berdasarkan uraian di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa kelenturan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Orang yang memiliki kelenturan yang baik adalah orang yang memiliki ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinnya dan mempunyai otot yang elastis.

Pengertian Jalan Cepat

Jalan cepat adalah salah satu nomor yang ada pada cabang olahraga atletik, yaitu gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap kali melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Saat melangkah satu kaki harus berada ditanah, maka kaki tersebut harus lurus/lutut tidak diperbolehkan bengkok dan tumpuan kaki dalam keadaan posisi tegak lurus, (IAAF: 2009).

Unsur Kondisi Fisik yang Menunjang Kemampuan Jalan Cepat

1) Daya tahan (*Endurance*)

Salah satu dari unsur dasar kesegaran jasmani dalam upaya peningkatan kondisi fisik adalah daya tahan. Daya tahan merupakan kemampuan seseorang dalam memakai organ tubuhnya seperti jantung dan paru-paru secara efektif dan efisien dalam melakukan aktivitas secara cepat pulih kembali dari kelelahan. Menurut Suharno (1997) daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, pernapasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus-menerus, yang melibatkan kontraksi otot-otot besar dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

Berdasarkan uraian di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas yang cukup lama tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

2) Koordinasi (*Coordination*)

Harsono (1988) mengemukakan bahwa koordinasi merupakan suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, karena erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Menurut Bomp (1994) koordinasi erat kaitannya dengan

kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelenturan. Oleh karena itu bentuk latihan koordinasi harus dirancang dan disesuaikan dengan unsur-unsur kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelenturan.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam memadukan beberapa indra dalam suatu aktivitas.

3) Kelenturan (flexibility)

Menurut Ismaryati (2008) Kelenturan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian bagianya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan kelenturan selangkangan dengan kemampuan jalan cepat 5 kilometer pada atlet klub atletik *Anoa Athletic Club (AAC) Universitas Halu Oleo*". Adapun skema rancangan penelitian dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Variabel adalah apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Kelenturan Selangkangan (X), sedangkan variabel terikatnya (Y) adalah kemampuan kemampuan jalan cepat 5 kilometer.

Untuk menghindari penafsiran yang keliru tentang variable penelitian ini maka penulis dapat mendefinisikan selama operasional. Adapun definisi operasional yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Kelenturan Selangan (X)

Kelenturan selangkangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dengan melakukan *front split*. Pertama-tama testi mengambil posisi berdiri dilantai yang rata, kemudian testi membuka tungkai selebar mungkin hingga menyentuh tanah, lalu tester mengukur dengan penggaris dengan angka nol berada dilantai, sipeneliti kemudian mencatat selisih dari lantai hingga selangkangan testi. Dilakukan

dalam cedera otot. Menurut Syafruddin (2013) kelenturan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi. Istilah lain dari kelenturan yang sering ditemukan adalah keluwesan, kelenturan.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan ruang gerak sendi seluas-luasnya tanpa mengalami cedera

METODE PENELITIAN

X → Y

Keterangan :

X = Kelenturan Selangkangan

Y = Kemampuan Jalan Cepat 5 Kilometer

→ = Hubungan

sebanyak 3 kali dan angka terendah yang dapat dicapai dari ketiga ulangan digunakan untuk menilai kelenturan testi.



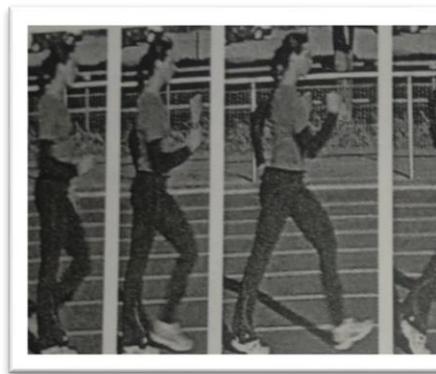
Gambar 1. *Front Split*

(Ismaryati, 2008)

2. Kemampuan Jalan Cepat 5 Kilometer

Kemampuan jalan cepat yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tes kemampuan jalan cepat 5 kilometer. Pertama-tama para testi berdiri dibelakang garis star untuk bersiap-siap mendengarkan aba-aba "siap" dan "ya" dari tester. Ketika aba-aba "siap", maka

para testi mengambil posisi siap dan ketika aba-aba”ya” maka testi melakukan jalan cepat dengan jarak 5 kilometer. Kemudian tester mencatat hasil catatan waktu setiap testi yang memperoleh catatan waktu tercepat hingga finish.



Setelah data terkumpul pada variabel yang dimaksud, maka untuk mencari dan menguji data di gunakan rumus uji korelasi product moment sebagai berikut:

Keterangan: a) R_{xy} = Koefisien korelasi variabel x dan y, b) XY = Jumlah hasil kali nilai x dan y, c) X = Jumlah nilai variabel x, d) Y = Jumlah nilai variabel y, e) X^2 = Kuadrat nilai variabel x, f) Y^2 = Kuadrat nilai variabel y, g) N = Jumlah sampel (Sudjana, 1992).

HASIL PENELITIAN

Deskripsi data variable yang dimaksud adalah mean, standar deviasi, nilai maximum dan nilai minimum dari tiap

Tabel 1: Deskriptif Statistik Kelenturan Selangkangan(X) Kemampuan Jalan Cepat 5 Kilometer (Y)

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Nilai Maximum	Nilai Minimum
X	10.248	4.66834	20.5	4.1
Y	29.692	0.95253	31.37	28.11

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada tabel 1 dapat diketahui :

Mean dari kelenturan selangkangan (X) adalah 10.248 dengan standar

deviasi 4.66834, mean dari kemampuan jalan cepat 5 km (Y)

Gambar 2. Jalan Cepat (Muller 2009)

Populasi dan Sampel

Populasi yang di maksud dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang mengikuti pelatihan atletik pada klub *Anoa Athletic Club (AAC)* Universitas Halu Oleo yang berjumlah 25 orang. Dari populasi tersebut sampel diambil seluruh atlet yang mengikuti kegiatan pelatihan atletik sebagai sampel. Adanya pengambilan sampel keseluruhan dengan menggunakan teknik total sampling, karena jumlah populasi kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

$$R_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Mengetahui tingkat korelasi antara ke dua variabel maka digunakan peta korelasi menurut M. Sujiono (1992), sebagai berikut: a) 0,0 – 0,20 = korelasi sangat rendah, b) 0,21– 0,40 = korelasi rendah, c) 0,41- 0,60 = korelasi sedang, d) 0,61- 0,80 = korelasi tinggi, e) 0,81- 1,00 = korelasi sempurna

Deskripsi Hasil Penelitian

variabel penelitian. Data statistik deskriptif dapat dilihat pada lampiran 1. Adapun hasil statistik deskriptif variabel penelitian dapat dilihat pada tabel berikut.

adalah 29.692 dengan standar deviasi 0.95253, nilai maximum kelenturan selangkangan adalah 20,5 sedangkan nilai minimumnya 4.1, nilai maximum kemampuan jalan cepat 5 km adalah 31.37 sedangkan nilai minimum adalah 28.11

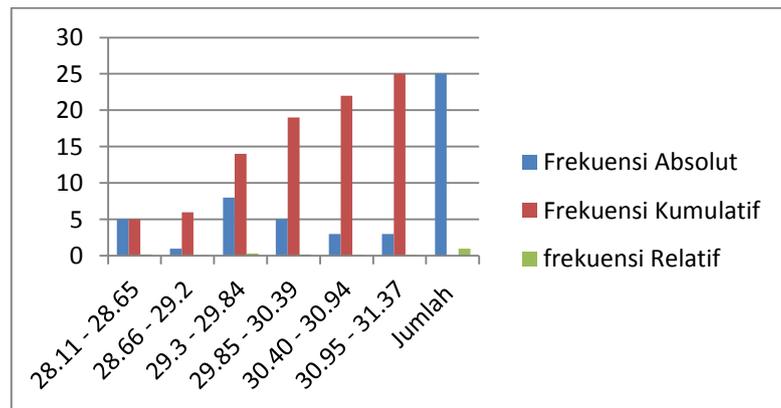
1. Tabel Distribusi Frekuensi dan Histogram Data Kelenturan Selangkangan

Untuk melihat distribusi frekuensi data kelenturan selangkangan dapat dilihat pada tabel 2 dan grafik 1 berikut ini

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kelenturan Selangkangan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
4.1 - 6.8	7	7	28%
6.9 - 9.6	6	13	24%
9.7 - 12.4	5	18	20%
12.5 - 15.2	3	21	12%
15.3 - 18	2	23	8%
19 - 21.5	2	25	8%
Jumlah	25		100%

Secara grafik, distribusi frekuensi sebaran data kecepatan reaksi lengan yang ditunjukkan pada tabel 2, dapat dilihat pada grafik berikut:



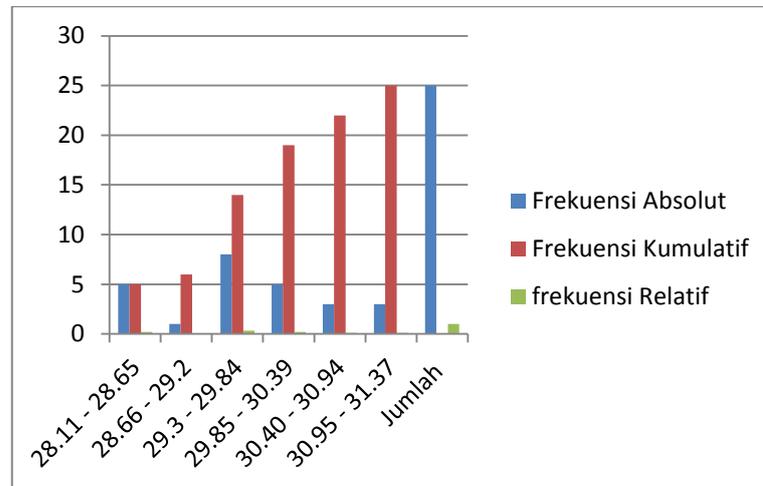
2. Tabel Distribusi Frekuensi dan Histogram Data Jalan Cepat 5 km

Untuk melihat distribusi frekuensi data jalan cepat 5 km dapat dilihat pada tabel 3 dan data berikut ini :

Tabel 3: Distribusi Frekuensi Data Jalan Cepat 5 km

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Kumulatif	frekuensi Relatif
28.11 - 28.65	5	5	20%
28.66 - 29.2	1	6	4%
29.3 - 29.84	8	14	32%
29.85 - 30.39	5	19	20%
30.40 - 30.94	3	22	12%
30.95 - 31.37	3	25	12%
Jumlah	25		100%

Secara grafik, distribusi frekuensi sebaran data jalan cepat 5 km yang ditunjukkan pada tabel 3, dapat dilihat pada gambar grafik berikut



a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *kolmogorof sminorv*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *asym.sig* dengan 0.05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *asym.sig* lebih besar dari 0.05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	Kelenturan Selangkangan	0,200	Normal
2	Jalan Cepat 5 kilometer	0,200	Normal

Dari tabel di atas harga *asym.sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0.05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan uji korelasi *product moment*.

b. Uji Linieritas

Uji Linieritas digunakan untuk mengetahui sifat hubungan linier atau tidak antara variabel bebas dan variabel terikat, regresi dikatakan linier apabila signifikansi lebih besar dari 0.05. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Linieritas

Variabel	Signifikansi	Kesimpulan
Kelenturan Selangkangan dengan Jalan Cepat 5 kilometer	0,581	Linier

Dari hasil di atas diperoleh bahwa kedua nilai signifikansinya lebih besar dari 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier.

c. Uji Prasyarat

Data di uji dengan menggunakan rumus korelasi *product moment*. Uji korelasi dapat dilihat pada lampiran II. Hasil uji *product moment* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4: Hasil Uji Korelasi Kelenturan Selangkangan (X) Dengan Jalan Cepat 5 km (Y).

Korelasi Variabel	Koefisien Korelasi	Koefisien Determinasi (r^2)	R tabel (0,05 : 25)
X dengan Y	0.62	0.38	0.396

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa koefisien korelasi antara kelenturan selangkangan dengan kemampuan jalan cepat 5 km (r_{xy}) adalah sebesar 0.62, maka nilai r_{XY} yang diperoleh dibandingkan dengan nilai tabel korelasi product moment pada taraf signifikan 0,05 dengan jumlah sampel 25 diperoleh r tabel = 0,396. Maka nilai r_{XY} (0.62) > nilai r tabel (0,396), maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kelenturan selangkangan dengan kemampuan jalan cepat 5 km dengan korelasi tinggi karena Koefisien determinasi antara kedua variabel (r^2) sebesar 0,38 dengan kata lain 38% kemampuan jalan cepat 5 km ditentukan oleh kelenturan selangkangan.

Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelenturan selangkangan dengan kemampuan jalan cepat 5 kilometer pada olahraga atletik. Fleksibilitas yang dimiliki seseorang biasanya menggambarkan kelincahan seseorang dalam geraknya. Bahkan bagi para olahragawan yang terlibat dalam cabang olahraga yang dominan unsur fleksibilitasnya, tingkat fleksibilitasnya yang tinggi akan menampakkan prestasi yang lebih baik dibandingkan dengan olahragawan yang tingkat fleksibilitasnya rendah. Dalam olahraga atletik, nomor jalan cepat adalah salah satu nomor yang ada pada cabang olahraga atletik, yaitu gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap kali melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Saat melangkah satu kaki harus berada di tanah, maka kaki tersebut harus lurus/lutut tidak diperbolehkan bengkok dan tumpuan kaki dalam keadaan posisi tegak lurus,

Sekian banyak unsur kondisi fisik dalam melakukan jalan cepat 5 km salah satunya yang dominan yang dibutuhkan adalah kelenturan selangkangan. Kelenturan selangkangan yang dimaksud disini adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh khususnya bagian selangkangan guna mencapai gerak melangkah yang

maksimal. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelenturan selangkangan dengan kemampuan jalan cepat 5 km maka dibutuhkan data yang valid yang diperoleh dengan hasil penelitian ilmiah. Daya lentur ialah efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas, terlebih jalan cepat 5 km ini karena membutuhkan tingkat efektifitas kelenturan khususnya kelenturan selangkangan.

Data yang diperoleh selanjutnya akan dianalisis secara statistik deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata, standar deviasi, nilai maximum, dan nilai minimum serta statistik inferensial dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel.

Berdasarkan analisis statistik dengan uji korelasi product moment pada tabel 4 ditentukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelenturan selangkangan dengan kemampuan jalan cepat 5 km. Hal ini terlihat dari nilai r_{XY} yang diperoleh sebesar 0.62. Nilai r_{XY} yang diperoleh merupakan gambaran nyata adanya hubungan antara kedua variabel. Jika dilihat pada tabel korelasi maka nilai korelasinya berada pada tingkat korelasi tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelenturan selangkangan dengan kemampuan jalan cepat 5 Km pada atlet klub atletik *Anoa Athletic Club* (AAC) Universitas Halu Oleo.. Koefisien korelasi (R_{xy}) = 0,62 > r tabel = 0,396 dengan koefisien determinasi (r^2) = 0,38 atau 38%. Maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan jalan cepat 5 Km secara teori benar ditunjang oleh kelenturan selangkangan sebesar 38%. Sedangkan 62% nya didukung oleh unsur kondisi fisik lain.

SARAN

Sehubungan dengan hasil penelitian ini maka penulis memberikan saran, sebagai berikut:

1. Disarankan kepada para pelatih kiranya dalam melatih atlet memperhatikan unsur kelenturan selangkangan khususnya dalam melatih teknik dasar jalan cepat.
2. Disarankan kepada peneliti lain kiranya dapat meneliti lebih jauh dengan melibatkan variabel-variabel yang lain yang berperan dalam melakukan jalan cepat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrohmanirrohim puji syukur kehadirat Allah SWT. Karena berkat rahmat dan taufiknya **penulis** dapat menulis JURNAL penelitian ilmiah yang berjudul ” Hubungan kelenturan selangkangan dengan kemampuan jalan cepat 5 Kilometer pada atlet klub atletik *Anoa Athletic*

Club (AAC) Universitas Halu Oleo Ini dapat terselesaikan. Dalam menyelesaikan jurnal penelitian ini, penulis juga berterima kasih kepada bapak **Dr. Wolter Mongisidi, S.Pd., M Kes** dan bapak **Abdul Saman S.Pd., M.Kes** sebagai pembimbing yang telah memberikan masukan dalam pembuatan jurnal penelitian ini, Penulis juga banyak berterima kasih kepada kedua orang tua **Jafar** dan Ibu **Wa Umi** yang telah mensupport dan membiayai perkuliahan serta mendidik akhlak sejak kecil sampai saat sekarang ini.

DAFTAR PUSTAKA

Contoh Rujukan Buku

- Bompa, Oliver. Tudorf, 1994. *Theory and Methodology of Training*, Dubuque, IOWA: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Ismaryati, Sarwono, Muhvi. 2018. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: UNS (UNS Press)
- Harsono. 1988. *Coaching and Aspek-Aspek Psikologis dalam Choacing*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma
- IAAF (2002).Level 1. Lari, Lompat, Lempar. Jakarta IAAF- RCD
- Sajoto.(1998). *Pembinaan Kondisi Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharno.(1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO
- Syaifuddin Aip. 1992. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjendikti
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK IKIP.