

**STUDI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN ATLET LARI
JARAK PENDEK KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**ZULKI HANDRA
NIM. 85396**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Zulki, (85396) : Studi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Atlet Lari Jarak Pendek Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini yaitu kemampuan lari atlet lari jarak pendek Kabupaten Padang Pariaman masih rendah. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan lari diantaranya adalah daya ledak otot tungkai dan kecepatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui daya ledak otot tungkai dan kecepatan atlet lari jarak pendek Kabupaten Padang Pariaman, serta untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 40 meter atlet lari jarak pendek Kabupaten Padang Pariaman

Jenis penelitian ini adalah *descriptive* dan dilanjutnya dengan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet lari jarak pendek yang berjumlah sebanyak 15 orang dengan rincian 9 orang atlet putra dan 6 orang atlet putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *sensus*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 15 orang. Data dikumpulkan menggunakan pengukuran terhadap kedua variabel, daya ledak otot tungkai menggunakan *vertical jump* dan kecepatan menggunakan tes lari 40 meter. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase dan analisis korelasional (*product moment*)

Berdasarkan hasil penelitian untuk variabel daya ledak otot tungkai, dan variabel kecepatan, dari 9 orang atlet putra 5 orang skor di atas kelompok rata-rata, dan 4 orang skor di bawah kelompok rata-rata. Sedangkan atlet putri, dari 6 orang atlet 3 orang skor di atas kelompok rata-rata dan 3 orang pula skornya berada di bawah kelompok rata-rata. Selanjutnya hasil penelitian juga menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 40 meter atlet lari jarak pendek Kabupaten Padang Pariaman .

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Atlet Lari Jarak Pendek Kabupaten Padang Pariaman”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang, serta selaku tim penguji skripsi penulis.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
3. Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. Kibadra sebagai pembimbing I dan pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan kepada

penulis sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan usaha yang semaksimal mungkin.

4. Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Drs. Ali Umar, M.Kes selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh pihak yang ikut terlibat terutama atlet dan pelatih atletik Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk pengambilan data dengan melibatkan atletnya.
6. Kedua orang tua tercinta yang selalu berusaha memenuhi kebutuhan penulis demi kelancaran penulisan skripsi ini serta memberikan dorongan semangat dan do'a yang ikhlas untuk penulis.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal.. Alamin.

Padang, Februari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Kemampuan Lari Jarak Pendek.....	7
2. Daya Ledak Otot Tungkai	14
3. Kecepatan.....	18
B. Kerangka Konseptual.....	21
C. Pertanyaan Penelitian	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
B. Populasi dan Sampel	24
C. Jenis dan Sumber Data.....	25
D. Defenisi Operasional.....	26
E. Prosedur Penelitian.....	26
F. Teknik Pengumpulan Data.....	27
G. Teknik Analisa Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	
1. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putera.....	33

2. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Puteri.....	34
3. Kecepatan Altet Putera	36
4. Kecepatan Altet Puteri	37
B. Uji Persyaratan Analisis	39
C. Uji Hipotesis	40
D. Hasil Penelitian dan Pembahasan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	25
2. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Alet Putera	33
3. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Alet Puteri	35
4. Distribusi Hasil Kecepatan Alet Putera	36
5. Distribusi Hasil Data Kecepatan Alet Puteri.....	38
6. Rangkuman Uji Normalitas Data	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Tubuh Pada Aba-Aba “Bersedia”	10
2. Posisi Tubuh Pada Aba- Aba “Siap” dan Saat Keluar	11
3. Posisi tubuh saat memasuki garis finish	12
4. Otot Tungkai Atas dan Otot Tungkai Bawah.....	16
5. Siklus Gerakan Tungkai Pada Waktu Berlari.....	18
6. Kerangka Konseptual	22
7. Sikap awal pada tes <i>vertical jump</i>	29
8. Sikap Meloncat Pada Tes Loncat Tegak	29
9. Lari Cepat 40 Meter.....	31
10. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putera	34
11. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Puteri	35
12. Histogram Kecepatan Atlet Putera	37
13. Histogram Kecepatan Atlet Puteri.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Penelitian Atlet Putera	49
2. Rekap Hasil Data Penelitian Atlet Puteri	50
3. Uji Normalitas Data DayaLedak Otot Tungkai	51
4. Uji Normalitas Data Kecepatan Lari.....	52
5. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP	53
6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Pihak Atletik Kabupaten Padang Pariaman.....	54
7. Dokumentasi Penelitian.....	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Melalui kegiatan olahraga dapat menanamkan jiwa sportifitas, mengembangkan sikap mental, kejujuran, keberanian daya juang dan semangat bersaing, sportifitas, dimana terkandung nilai-nilai pendorong bagi generasi muda sebagai generasi penerus bangsa. Dalam Undang-Undang Sistem keolahragaan No. 3 (2005:2) dinyatakan bahwa:

Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek Keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional”.

Berpedoman pada pernyataan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa melalui tujuan keolahragaan nasional dapat diwujudkan pengembangan dan pembinaan bagi generasi muda yang dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan. Kemudian pelaksanaannya diperlukan pengawasan dan pengelolaan pelatihan serta pengaturan yang serius demi tercapainya prestasi yang diinginkan. Menurut Syafruddin (2011:5) pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi. Artinya dengan pembinaan cabang olahraga yang ditujukan untuk menghadapi kompetisi/pertandingan atau perlombaan, seperti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Pekan Olahraga Wilayah (PORWIL) dan seterusnya.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang mendapat pembinaan dan pengembangannya di Kabupaten Padang Pariaman dari dulu sampai sekarang adalah cabang olahraga atletik, diantaranya adalah nomor lari jarak pendek. Latihan diberikan sebanyak 3 kali dalam satu minggu yaitu setiap hari Selasa, Jumat dan Minggu, serta dilatih oleh seorang pelatih yang dulu juga sebagai atlet lari jarak pendek yang mempunyai prestasi yang baik pada masa-masa lalu.

Lari jarak pendek menurut Lutan (1991:135) terdiri dari "lari 100 meter, 200 meter dan 400 meter". Pembinaan atlet lari jarak pendek di Kabupaten Padang Pariaman berjumlah sebanyak 15 orang, dan prestasi yang pernah diraih oleh atlet lari jarak pendek Kabupaten Padang Pariaman yaitu pada Porprov di Kabupaten Sijunjung pada tahun 2007, meraih satu medali emas untuk nomor lari 400 meter putri dan perak untuk atlet 400 meter putra. Namun pada Porprov tahun 2011 di Kabupaten Agam tidak satu orangpun atlet lari jarak pendek berhasil mendapat medali. Artinya kemampuan lari atlet lari jarak pendek Kabupaten Padang Pariaman menurun kemampuannya atau dapat dikatakan tidak lagi berprestasi.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di lapangan pada saat atlet berlatih dan informasi dari pelatih atletik yaitu bapak Alimunir, kemampuan lari jarak pendek atlet atletik Padang Pariaman masih rendah. Hal ini dapat dilihat dari kegagalan atlet lari jarak pendek dalam pertandingan atau perlombaan pada Pekan Olahraga Provinsi

(PORPROV) secara berturut-turut gagal mendapat medali, sekalipun medali perunggu.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa kemampuan lari jarak pendek atlet atletik Kabupaten Padang Pariaman masih rendah. Rendahnya kemampuan atlet atletik khususnya lari jarak pendek Kabupaten Padang Pariaman tersebut, banyak faktor yang menyebabkannya. Diantara faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan lari jarak pendek tersebut antara lain adalah daya ledak otot tungkai, koordinasi gerakan, kekuatan otot lengan, panjang tungkai, sikap badan, ayunan lengan, dan penguasaan teknik yang baik.

Berdasarkan kenyataan yang telah dikemukakan di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian tentang faktor yang penulis anggap dominan yang dapat mempengaruhi kemampuan lari jarak pendek atlet atletik Kabupaten Padang Pariaman yaitu daya ledak otot tungkai dan kecepatan. Daya ledak merupakan kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau cepat. Sedangkan kecepatan sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan dalam satuan waktu tertentu. Misalnya berapa jarak yang ditempuh seseorang dalam melakukan lari empat detik, semakin jauh jarak yang ditempuh maka semakin tinggi kecepatannya.

Dengan demikian judul penelitian ini adalah Study daya ledak otot tungkai dan kecepatan atlet lari jarak pendek Kabupaten Padang Pariaman. Kemudian penelitian dilanjutkan dengan mengungkapkan

hubungan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 40 meter atlet. Penelitian ini nantinya dapat dijadikan solusi dalam mengatasi permasalahan atlet lari jarak pendek, sehingga harapannya nanti mereka dapat berprestasi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Koordinasi gerak
3. Sikap badan
4. Kecepatan lari 40 meter
5. Panjang tungkai
6. Penguasaan teknik
7. Kekuatan otot lengan
8. Ayunan tangan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan Identifikasi yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan lari jarak pendek atlet lari jarak pendek Kabupaten Padang Pariaman, dan keterbatasan yang penulis miliki, maka penelitian ini dibatasi atas beberapa faktor saja yaitu:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kecepatan lari 40 meter

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu:

1. Apakah daya ledak otot tungkai atlet lari jarak pendek Kabupaten Padang Pariaman sudah baik?
2. Apakah kecepatan lari 40 meter atlet lari jarak pendek Kabupaten Padang Pariaman sudah baik?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 40 meter atlet lari jarak pendek Kabupaten Padang Pariaman?.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Daya ledak otot tungkai atlet lari jarak pendek Kabupaten Padang Pariaman.
2. Kecepatan atlet lari jarak pendek Kabupaten Padang Pariaman.
3. Hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 40 meter atlet lari jarak pendek Kabupaten Padang Pariaman?.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk menamatkan studi dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

2. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan pertimbangan atau referensi untuk melanjutkan penelitian meneliti masalah yang sama.
3. Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP sebagai bahan bacaan dan kajian di perpustakaan.
4. Pelatih cabang olahraga atletik sebagai bahan masukan dalam rangka pengembangan dan pelatihan olahraga atletik di Kabupaten Padang Pariaman
5. Pengurus Daerah olahraga cabang atletik sebagai bahan masukan dalam rangka peningkatan olahraga prestasi