

**PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP
KEMAMPUAN LARI 100 METER ATLET ATLETIK KABUPATEN
PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Mendapat Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



OLEH :

**PUTRI MULIA SARI
NIM/BP : 14087241/2014**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

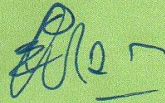
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Atlet Atletik Kabupaten Padang Pariaman
Nama : Putri Mulia Sari
NIM : 14087241/2014
Program Stud : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2018

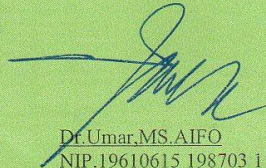
Disetujui oleh :

Pembimbing



Prof. Dr. Eri Barlian, MS
NIP. 19610724 198703 1 003

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Putri Mulia Sari
NIM : 14087241/2014

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang dengan judul

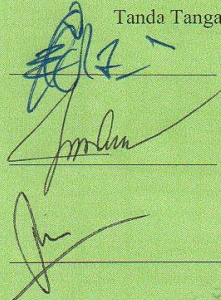
**Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan Lari 100
Meter Atlet Atletik Kabupaten Padang Pariaman**

Padang, Juli 2018

Tim Penguji

1. Ketua : Prof.Dr.Eri Barlian,MS 1.
2. Anggota : Dr.Ishak Aziz, M.Pd 2.
3. Anggota : Romi Mardela S.Pd,M.Pd 3.

Tanda Tangan



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya merupakan tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Lari 100 meter atlet atletik Kabupaten Padang Pariaman
2. karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus, 2018
Yang membuat pernyataan



Putri Mulia Sari
13047241/2014

ABSTRAK

Putri Mulia Sari. 2018 “Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Atlet Atletik Kabupaten Padang Pariaman” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan lari 100 meter atlet atletik Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap kemampuan lari 100 meter atlet atletik Kabupaten Padang Pariaman

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* (semu). Hipotesis penelitian ini yaitu: Latihan dengan menggunakan *plyometric* dapat meningkatkan kemampuan lari 100 meter atlet atletik Kabupaten Padang Pariaman. Tempat penelitian dilaksanakan di GOR Duku Banyak. Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April 2018. Populasi dalam penelitian ini atlet atletik Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 20 orang, dengan rincian atlet putri 12 orang, sampel diambil secara *total sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 12 berjenis kelamin perempuan. Analisis data yang digunakan adalah uji “t”. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan lari 100 meter.

Hasil penelitian adalah latihan dengan menggunakan *plyometric* dapat meningkatkan kemampuan lari 100 meter atlet atletik Kabupaten Padang Pariaman. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan *plyometric* dapat meningkatkan kemampuan lari 100 meter atlet atletik Kabupaten Padang Pariaman dimana diperoleh $t_{hitung} = 8,42 > 2,20$ $t_{tabel} =$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi tentang “Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Atlet Atletik Kabupaten Padang Pariaman”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Orang tua beserta saudara-saudara peneliti yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepada peneliti, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama penelitian.
2. Bapak Prof.Dr,Eri Barlian,MS selaku pembimbing sekaligus Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
3. Bapak Dr.Ishak Aziz,M.Pd selaku penguji
4. Bapak Romi Mardela S.Pd,M.Pd selaku penguji
5. Bapak Dr.Umar.MS.AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan.
6. Bapak Dr.Zalfendi,M.Kes,AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

8. Pengurus PASI serta pelatih Kabupaten Padang Pariaman yang telah bersedia memberikan izin penelitian.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan proposal penelitian ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Agustus,2018

PUTRI MULIA SARI

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Masalah.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian teori.....	9
1. Lari 100 meter.....	9
2. Latihan	17
3. Latihan <i>Plyometric</i>	22
B. Penelitian Relavan.....	35
C. Kerangka Konseptual.....	36
D. Hipotesis	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	39
1. Jenis Penelitian	39
2. Desain Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40

C. Definisi Operasional.....	40
D. Populasi dan Sampel.....	41
1. Populasi	41
2. Sampel	41
E. Jenis dan Sumber Data.....	42
1. Jenis Data.....	42
2. Sumber Data.....	42
F. Teknik Pengumpulan Data.....	43
G. Instrumen Penelitian.....	44
H. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi data.....	46
B. Uji persaratan Analisis.....	49
C. Uji hipotesis.....	50
D. Pembahasan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
DAFTAR RUJUKAN	
LAMPIRAN	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga ,baik sebagai olahraga prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh tetap agar sehat. Salah satu tujuan pembangunan nasional pada dasarnya adalah untuk menciptakan manusia Indonesia seutuhnya. Oleh karena itu, sebaiknya pembangunan diarahkan pada peningkatan kualitas sumber daya manusia, sehingga terbentuk manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang cerdas, terampil, berkepribadian, sehat jasmani dan rohani serta memiliki rasa kepedulian sosial di antara sesamanya.

Pembangunan dalam bidang pendidikan merupakan aspek yang penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Sebagai bagian yang integral dari pendidikan, maka pendidikan jasmani memberikan kontribusi yang cukup besar dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia. Tanpa pendidikan jasmani maka semua kegiatan belajar tidak akan berjalan dengan baik karena pendidikan jasmani semua orang akan mengenal dunia dan jati dirinya sendiri yang secara langsung dialami serta berkembang searah dengan kemajuan zaman.

Dalam kegiatan olahraga dapat menanamkan jiwa sportifitas dalam mengembangkan sikap mental ,kejujuran ,keberanian dalam berjuang ,semangat bersaing secara real atau jujur dan sportivitas dimana terkandung nilai-nilai pendukung bagi generasi muda sebagai generasi penerus bangsa.

Dalam Undang –Undang Sistem Keolahragaan No.3 (2005:2) menyatakan 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”.

Berdasarkan pernyataan di atas , maka dapat di simpulkan bahwa tujuan keolahragaan nasional dapat mewujudkan pengembangan dan pembinaan bagi generasi muda yang dilaksanakan secara terencana,sistematis,terpadu dan berkelanjutan. Dari pelaksanaannya diperlukan pengawasan dan pengelolaan pelatihan serta pengaturan yang serius demi tercapainya prestasi yang diinginkan.

Menurut Syafruddin (2012:4) “pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan cabang olahraga dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga”. Dalam konteks ini dapat diartikan dengan pembinaan cabang-cabang olahraga yang ditujukan untuk menghadapi kompetisi, pertandingan, perlombaan mulai dari yang paling rendah sampai ketingkat internasional. Dengan kata lain bahwa semua cabang olahraga yang dikompetisikan atau pertandingan secara ketat mulai tingkat lokal seperti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV),Pekan Olahraga Wilayah (PORWIL), Pekan Olahraga Nasional (PON) ,sampai ketingkat regional (SEA Games) dan Internasional (Asian games dan Olympic Games) dan sebagai olahraga prestasi.

Dalam olahraga lari 100 meter merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Kondisi fisik (*physical condition*) atau

kemampuan fisik merupakan komponen dasar untuk meraih prestasi olahraga di samping komponen teknik , taktik, dan mental. Komponen kondisi fisik yang paling dominan di dalam olahraga atletik khususnya pada lari 100 meter adalah kecepatan dan kekuatan

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2012:73) “daya ledak adalah kemampuan kombinasi kekuatan dengan kecepatan yang teralisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi”. Daya ledak otot tungkai sangat berperan penting dalam lari 100 meter. Dengan meningkatnya daya ledak otot tungkai maka akan mendukung pencapaian prestasi lari 100 meter lebih optimal. Keberadaan daya ledak otot tungkai berperan dalam lari 100 meter terutama pada saat *start* dimana pelari dalam posisi akan keluar dari *block start* secara spontan tolakan kaki yang kuat menolak *block start*. Jika daya ledak otot tungkai seorang atlet lari 100 meter kurang menunjang, maka mereka akan susah untuk meraih kecepatan maksimal ,seperti yang diinginkan tidak sesuai yang diharapkan sehingga prestasi sulit untuk meningkat.

Lari 100 meter merupakan salah satu event yang di lombakan pada jarak pendek dalam cabang olahraga atletik. Kecepatan memegang peran yang sangat penting untuk mencapai *finish*, inti dari lari 100 meter adalah terletak pada kecepatan lari atau lari secepat-cepatnya. Pada Porprov tahun 2016 di padang atlet lari 100 meter Kabupaten Padang Pariaman hanya sekedar masuk final dan tidak tercapainya limit waktu yang diraih. Dengan menurunkan atletnya bertanding pada nomor sprint yaitu lari 100 meter yakni 3 orang putra

dan 5 orang putri artinya kemampuan lari atlet lari 100 meter Kabupaten Padang Pariaman mengalami penurunan kemampuan atau dapat di katakan tidak lagi prestasi dari tahun sebelumnya yang mengalami kejayaan pada Porprov di Kabupaten Sijunjung .

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di lapangan saat atlet berlatih dan informasi dari pelatih atletik yaitu Ali munir kemampuan lari sprint atlet atletik Padang Pariaman masih rendah. Kemampuan hasil waktu lari 100 meter atletik Padang Pariaman tidak sesuai harapan dengan yang diinginkan. Sesuai info dari pelatih ,hasil waktu pada atlet lari 100 meter pada putra adalah 13.05 detik sedangkan putri 16.98 detik.Hal ini dapat di lihat dari kegagalan atlet lari 100 meter dalam pertandingan atau perlombaan pada Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) secara berturut –turut gagal dalam memperoleh medali dan tidak tercapai limit waktu yang di raih.

Terbatasnya kemampuan atlit untuk menguasai teknik- teknik lari 100 meter dengan benar. Untuk dapat mencapai kemampuan yang tinggi perlu didukung oleh faktor-faktor kondisi fisik yang dibutuhkan untuk lari 100 meter ini. Di antara faktor-faktor kondisi tersebut, maka faktor daya ledak otot tungkai dan kecepatan otot merupakan faktor yang perlu mendapat perhatian. Karena lari 100 meter merupakan olahraga anaerobik yang membutuhkan daya ledak otot tungkai yang baik untuk menghasilkan tolakan yang kuat dan cepat. Rendahnya kemampuan atlet dalam lari 100 meter salah satunya di pengaruhi oleh kemampuan daya ledak otot tungkai dan kecepatan otot tungkai dalam berkontraksi. Dimana untuk melatih daya ledak dan

kecepatan otot tungkai tersebut akan menggunakan bentuk latihan *plyometrik* merupakan faktor yang perlu mendapat perhatian dalam berlatih

Melihat permasalahan tersebut peneliti mengambil tindakan dalam penggunaan metode latihan *plyometric* sebagai bentuk latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan lari atlet 100 meter Kabupaten Padang Pariaman. Bentuk latihan *plyometric* ini bisa meningkatkan daya ledak otot tungkai terutama pada lari 100 meter.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang di kemukakan yang menyebabkan kemampuan atlet masih rendah dalam penguasaan teknik-teknik lari dengan benar. Terlihat banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan lari 100 meter atlet yang mengikuti latihan. Beberapa faktor identifikasi dan ditinjau baik secara *internal* maupun *internal*.

1. Secara *internal* ,diduga disebabkan oleh faktor kondisi fisik antara lain daya ledak otot tungkai,selain itu juga disebabkan oleh faktor kualitas teknik. Pelaksanaan dari lari 100 meter ini membutuhkan daya ledak otot tungkai yang maksimal untuk mendapatkan waktu dengan sesingkat-singkatnya Untuk mendapatkan perolehan waktu yang singkat haruslah di tunjang dengan latihan fisik dengan menggunakan latihan *plyometric* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai..
2. Secara *eksternal*, diduga ddisebabkan oleh faktor penguasaan latihan yang kurang tepat oleh pelatih. Pengetahuan pelatih dalam melatih akan mempengaruhi prestasi perolehan limit waktu atlet yang mengikuti

kegiatan latihan kabupaten padang pariaman . pengetahuan pelatih tidak hanya mengenai latihan yang ada tetapi juga dalam hal menyusun program latihan yang tepat. Pelatih yang memiliki pengetahuan yang baik diduga akan mampu memilih latihan yang tepat dan menyusun program latihan sesuai kebutuhan atlet , sehingga dapat meningkatkan kemampuan waktu yang diraih. Sebaliknya pelatih yang tidak memiliki pengetahuan yang baik akan memilih dan menyusun program latihan tanpa perencanaan yang jelas, sehingga hasil yang capai tidak maksimal.

3. *Plyometric* merupakan suatu bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Latihan ini suatu bentuk kombinasi latihan isometrik dan isotonik (eksentrik-kosentrik) yang mempergunakan pembebanan dinamik. Adanya suatu program latihan yang dilaksanakan secara terprogram dan continiu dengan menggunakan metode latihan *plyometric* yang sesuai untuk mendapatkan kemampuan lari 100 meter secara maksimal
4. Dari bermacam bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai terdapat bentuk latihan yang sederhana yaitu metode latihan *plyometric* yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan lari 100 meter. Kemampuan lari 100 meter dapat meningkat apabila pelaksanana latihan *plyometric* dilakukan dengan gerakan yang benar dan sebaliknya apabila latihan *plyometric* dilkukan dengan tidak benar maka kemampuan lari 100 meter tidak maksimal

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas dapat dilihat bahwa sangat banyak faktor yang dapat menyebabkan rendahnya kemampuan lari 100 meter atlet atletik Kabupaten Padang Pariaman, maka peneliti membatasi penelitian ini pada” Pengaruh metode latihan *plyometric* pada atlet atletik Kabupaten Padang Pariaman”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini apakah terdapat pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap kemampuan lari 100 meter atlet atletik Kabupaten Padang Pariaman

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap kemampuan lari 100 meter pada atlet atletik Kabupaten Padang Pariaman

F. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat sebagai berikut:

1. Salah satu persyaratan bagi penulis untuk memperoleh dan mendapatkan gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Dapat memperkaya pengetahuan peneliti mengenai ilmu keolahragaan tentang atletik khususnya pada nomor lari 100 meter dan dapat

mengaplikasi teori-teori yang telah dipelajari di perkuliahan terhadap kondisi nyata di lapangan.

3. Sebagai bahan referensi bagi seluruh mahasiswa FIK UNP yang akan menyusun laporan Tugas Akhir yang berkaitan dengan masalah.
4. Bagi atlet, untuk meningkatkan kemampuan atlet yang ditunjang oleh bentuk program latihan yang baik.
5. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan keolahragaan dan juga sebagai gambaran nyata kepada peneliti.
6. Bagi mahasiswa, sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
7. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan masukan, informasi dan rujukan untuk dilakukan penelitian lebih luas.