

**KONTRIBUSI KECEPATAN REAKSI DAN DAYA TAHAN KECEPATAN  
TERHADAP KEMAMPUAN LARI 400 METER MAHASISWA  
KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS ILMU  
KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS  
NEGERI PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai satu syarat guna memperoleh gelar sarjana sains  
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh:**

**ANDRE OKTAVIANDI  
NIM 1203477**

**PROGRAM STUDI ILMUKEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

## PERSETUJUAN BIMBINGAN

### SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Daya Tahan Kecepatan Terhadap Kemampuan Lari 400 Meter Mahasiswa Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang  
Nama : Andre Oktaviandi  
NIM/BP : 1203477/2012  
Program studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2017

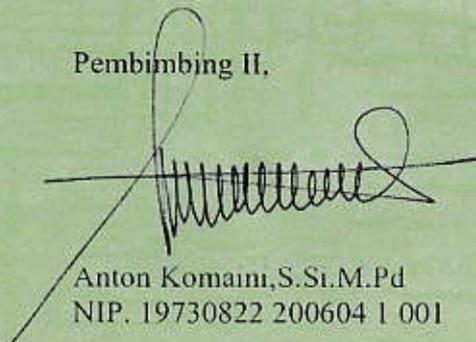
Di setujui Oleh;

Pembimbing I,



dr. Arif Fadli Muchlis  
NIP. 19860712 201012 1 008

Pembimbing II,



Anton Komaini, S.Si.M.Pd  
NIP. 19730822 200604 1 001

Ketua Jurusan



Dr. Wilda Welis, SP.M.Kes  
NIP.197005121999032001

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi didepan Tim Penguji

Program Studi Ilmu Keolahragaan

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

dengan judul

Judul : Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Daya Tahan Kecepatan Terhadap Kemampuan Lari 400 Meter Mahasiswa Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang  
Nama : Andre Oktaviandi  
NIM/BP : 1203477/2012  
Program studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

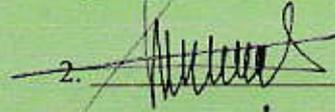
Padang, Februari 2017

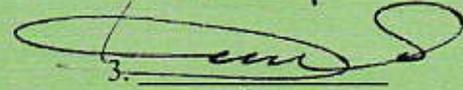
Tim Penguji

Tanda Tangan

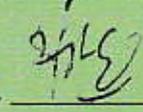
1. Ketua : dr.Arif Fadli muchlis
2. Sekretaris : Anton Komaini,S.Si.M.Pd
3. Anggota : Drs. Hanif Badri,M.Pd
4. Anggota : Endang Sepdanius,S.Si.M.Or
5. Anggota : Hastria Effendi,M.farm.Apt

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul *Kontribusi Kecepatan Reaksi dan Daya Tahan Kecepatan terhadap Kemampuan Lari 400 Meter Mahasiswa Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang* adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya, terkecuali ada judul yang serupa tanpa sepengetahuan saya.
2. Karya tulis ini murni, gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak yang lain kecuali arahan dari pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan dari dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan mencantumkan dalam daftar pustaka.
4. Penelitian ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran didalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang , Februari 2017  
Yang membuat pernyataan



Andre Oktaviandi



*Alhamdulillah Ya Allah...*

*Hanya engkau lah muara segala kesyukuran*

*Hanya engkau lah tumpahan keluh kesah*

*Dan hanya engkau lah yang membuat semuanya bukan mimpi dan  
menjadi lebih berarti.....*

*Kucoba meraih kebahagiaan dalam ujian dan cobaan*

*Kucoba meraih kemenangan dalam cerita berbaur duka*

*Kucoba tuk gapai asa dalam kegamangan*

*Sujud syukur ku kehadiran-Mu Illahi*

*Setelah menempuh jalan panjang dan berliku*

*Untuk meraih sebuah cita-cita*

*Hari ini.....*

*Sepenggal episode telah kujalani*

*Sebuah perjuangan telah kau uji*

*Sejumlah pengorbanan telah Kau beri*

*Ya Rabb, hamba yakin... segala sesuatu pasti ada hikmahnya.*

*Kerahasian-Mu yang kadang tak terjamah oleh alam fikiran ku*

*Balikan... sebuah penderitaan dan keputusan asaan sekalipun*

*Pasti ada kelezatan yang lebih besar dibalik semua itu*

*Sesungguhnya hanya Rhido-Mu yang kuharap.....*

*Ya Allah.....*

*Ku menyadari sepenuhnya apa yang kuperbuat  
Sampai saat ini belum mampu untuk membalas  
walau setetes dari keringat orang tuaku dan keluargaku*

*Karenanya ya Allah.....*

*Hamba memohon jadikanlah keringat mereka sebagai mutiara yang kemilau saat aku  
dalam kegelapan, Jadikanlah kelelahan mereka sebagai kendaraan saat aku dalam  
kepayahan dan Jadikanlah kelelahan mereka sebagai cambuk untuk mendorong  
semangatku.....*

*Kuucapkan Alhamdulillah atas rahmat dan karunia Allah SWT.....*

*lewat tinta, kertas dan cinta serta secercah sinar dan sekeping harapan Dengan  
penuh Ketulusan dan keikhlasan Kupersembahkan karyaku pertanda baktiku  
terutama untuk Ayahnda Ku Tercinta (Syaiful) dan Ibunda Tersayang (Nurmaini)  
yang telah memberiku semangat dan dorongan selama ini demi  
kesuksesanku.....*

*Kepada Kakak (Bayu Febriaanandra) dan Adik-Adikku (Fadli), (Indah Putri  
Nabilla), terima kasih tiada tara atas segala support yang telah diberikan selama ini  
dan semoga Kakak dan Adik-adikku tercinta dapat menggapai keberhasilan juga  
di kemudian hari.....*

*Buat Yang Tak Terlupakan :*

*Kepada teman-teman seperjuangan khususnya rekan-rekan Kesrek 2012) yang  
tak bisa disebutkan namanya satu persatu terima kasih yang tiada tara ku  
ucapkan.....*

*Someone :*

*Terimakasih Selama ini selalu mengerti aku demi keberhasilanku dan memberikan inspirasi untuk ku..... (Putri Ayu )*

*Semoga ini.....*

*Akan membawa Langkahku*

*Menuju sukses di masa depan dan berguna bagi Nusabangsa.....*

*Wassalam :*



*Andre Oktaviandi, S.Si*

## ABSTRAK

**Andre Oktaviandi (2016) : Kontribusi Kecepatan Reaksi dan Daya tahan Kecepatan Terhadap Kemampuan Lari 400 Meter Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurang maksimalnya hasil lari 400 meter mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya kecepatan reaksi dan dayatahan kecepatan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar kontribusi kecepatan reaksi dan dayatahan kecepatan terhadap kemampuan lari 400 meter mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Metode penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti perkuliahan atletik pendalaman yang berjumlah 45 orang. Yang dijadikan sampel mahasiswa putra saja berjumlah 31 orang, Dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus-September 2016, bertempat dilapangan Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Data kecepatan reaksi diambil dengan tes *whole body reaction*, dayatahan kecepatan dengan tes *lari 300 meter*, dan kemampuan lari 400 meter dengan tes kemampuan lari 400 meter. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan dilanjutkan dengan analisis korelasi *product moment*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Terdapat kontribusi antara kecepatan reaksi terhadap kemampuan lari 400 meter, yaitu sebesar 19,64%; (2) terdapat kontribusi antara dayatahan kecepatan terhadap kemampuan lari 400 meter, yaitu sebesar 49,28%; (3) terdapat kontribusi antara kecepatan reaksi dan dayatahan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan lari 400 meter, yaitu sebesar 30,25%.

***Kata Kunci: Kecepatan Reaksi, Dayatahan Kecepatan, dan Kemampuan Lari 400 Meter***

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada kita semua, sehingga skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan. Salawat beserta salam semoga dilimpahkan oleh-Nya kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah hingga zaman berilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan pada saat ini.

Selama penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Ibuk Dr.Wilda Welis, SP,M.Kes., selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak dr. Arif Fadli Muchlis., selaku pembimbing I yang telah banyak membantu dan membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Anton Komaini,S.Si M.Pd., selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Hanif Badri MPd., Endang Sepdanius,S.Si,M.Or., dan Ibuk Hastria Effendi,M,Farm,Apt., selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh Staf Pengajar FIK UNP yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan.

7. Seluruh Staf Tata Usaha dan Pegawai Pustaka UNP khususnya FIK.
8. Bapak Drs. Busli Jamal, yang telah memberikan saya izin melakukan penelitian pada mahasiswa yang mengambil matakuliah atletik lanjutan.
9. Seluruh sampel yang telah bersedia menjadi sampel penelitian, serta
10. Teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya angkatan 2012 jurusan Kesehatan dan Rekreasi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan motivasi, bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibuk, dan teman-teman yang telah memberikan saran dan masukan menjadi amal ibadah dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin ya Rabbal'Alamin.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak luput dari kesalahan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik sekarang maupun di masa yang akan datang.

Padang, Januari 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Kegunaan Penelitian .....	5

### **BAB II KAJIAN TEORI**

A. KajianTeori .....	7
B. Kerangka Konseptual.....	29
C. Hipotesis .....	30

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel.....	31
C. Jenis dan Sumber Data.....	33
D. Defenisi Operasional.....	33
E. Prosedur Penelitian .....	34
F. Teknik Pengumpulan Data.....	34
G. Instrumen Penelitian .....	36

H. Teknik Analisis Data.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Verifikasi Data .....	44
B. Deskripsi Data.....	44
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	48
D. Pembahasan.....	53
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	60
B. Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>62</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	32
2. Daftar Tenaga Pembantu Dalam Penelitian .....	35
3. Blangko Tes .....	36
4. Norma Kecepatan Reaksi .....	37
5. Norma Tes Daya Tahan Kecepatan .....	39
6. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Reaksi.....	45
7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kecepatan.....	46
8. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 400 meter.....	47
9. Uji Normalitas.....	49
10. Hasil Analisis Korelasi Antara Kecepatan Reaksi ( $X_1$ ) terhadap Kemampuan Lari 400 meter (Y).....	50
11. Hasil Analisis Korelasi Antara Daya Tahan Kecepatan ( $X_2$ ) terhadap Kemampuan Lari 400 meter (Y).....	51
12. Hasil Analisis Korelasi Ganda Antara Kecepatan Reaksi dan Daya Tahan Kecepatan Secara Bersama-sama Terhadap Kemampuan Lari 400 meter .....	53

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Posisi Tubuh Pada Aba-Aba “bersedia” .....	13
2. Posisi Tubuh Pada Aba-Aba “ siap” dan Posisi Tubuh Keluar Dari <i>Start Block</i> .....	14
3. Posisi Tubuh Saat Melakukan Akselerasi .....	15
4. Posisi Tubuh Saat Memasuki Garis Finish .....	16
5. Kerangka Konseptual .....	29
6. Alat Ukur Kecepatan Reaksi .....	38
7. Histogram Frekuensi Data Kecepatan Reaksi.....	45
8. Histogram Frekuensi Dayatahan Kecepatan .....	47
9. Histogram Frekuensi Kemampuan Lari 400 meter .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Hasil Pengukuran Tes Kecepatan Reaksi , Dayatahan Kecepatan dan Kemampuan Lari 400 meter Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .....	64
2. Uji Normalitas Kecepatan Reaksi.....	65
3. Uji Normalitas Dayatahan Kecepatan .....	67
4. Uji Normalitas Kemampuan Lari 400 meter .....	69
5. T-Score Data Penelitian .....	71
6. Uji Hipotesis .....	72
7. Dokumentasi Penelitian .....	77

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) pada masa sekarang ini telah membawa kemajuan di dalam segala bidang, salah satunya pada olahraga, khususnya olahraga atletik. Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua dan dipertimbangkan oleh masyarakat dunia. Dalam upaya mewujudkan dan meningkatkan sumber daya manusia Indonesia khususnya di bidang olahraga, hal yang paling penting yang dapat kita lakukan adalah dengan memberikan perhatian terhadap pembinaan dan pengembangan olahraga bagi generasi penerus sehingga melalui kegiatan olahraga tersebut penerus kita akan menjadi generasi yang sehat jasmani, berkualitas dalam kehidupannya dan serta dapat membanggakan Negara Indonesia dengan prestasi di dalam bidang olahraga. Olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Bahwasanya, hal ini ditegaskan di dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 yang berbunyi:

Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat kekuatan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Di samping itu, perkembangan olahraga sampai pada saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selanjutnya, olahraga juga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan Sumber Daya Manusia.

Berdasarkan Buku Pedoman akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan tahun (2008:43) yang menyatakan bahwa:

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang bertujuan untuk menghasilkan lulusan yang memiliki ilmu pengetahuan sikap, dan keterampilan yang profesional dalam bidang olahraga bermoral, berwawasan nasional, memiliki etos kerja yang tinggi serta berbudi luhur. Menghasilkan tenaga-tenaga pelatih dan instruktur yang handal dan profesional dalam berbagai cabang olahraga dan olahraga kebugaran. Menghasilkan tenaga pengelola/manajemen olahraga atau konsultan olahraga dan jasa pengelola pertandingan olahraga dalam masyarakat. Menghasilkan lulusan yang mempunyai kepedulian akan maju mundurnya prestasi olahraga baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Menghasilkan lulusan yang mempunyai budaya kewirausahaan dalam pengelolaan aktivitas olahraga.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan salah satu lembaga pendidikan yang ada di Universitas Negeri Padang, yang bertujuan untuk menghasilkan tenaga pendidik yang handal dan profesional, maksudnya mampu menghasilkan lulusan yang memiliki berbagai keterampilan berolahraga serta menguasai ilmu pengetahuan lainnya yang berhubungan dengan olahraga dan kesehatan. Selain itu Fakultas Ilmu Keolahragaan juga dapat menghasilkan calon pelatih, penerima jasa pengelola kuliah wajib di ikuti oleh pertandingan, mengelola manajemen olahraga dan sebagai wirausahawan yang berguna bagi kehidupan pribadi keluarga dan masyarakat Indonesia.

Dari uraian diatas, mahasiswa diwajibkan mengikuti perkuliahan berbagai ilmu pengetahuan, keterampilan olahraga dan sebagainya. Di antaranya mahasiswa pada jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga adalah yang mata kuliah Atletik Pendalaman. Pada sinopsis mata kuliah Atletik Pendalaman dijelaskan bahwa Secara umum, mata kuliah ini membahas tentang keterampilan untuk dapat melakukan gerakan dari nomor lari, lempar, tolak, lompat, dalam bentuk teknik dasar yang lebih efektif dan efisien dalam bentuk gerakannya. Dalam perkuliahan diberikan pengetahuan teori tentang administrasi dan organisasi serta didikan metodik mengajar yang sistematis, sekaligus pengetahuan tentang sarana dan prasarana, bentuk latihan, bentuk bermain dalam mengajar peserta didik dan peraturan-peraturan perlombaan, selain menjadi seorang guru olahraga baik secara formal/ non formal juga ikut membina pada masyarakat, maka perlu sekali pengalaman dan keterampilan praktis untuk membantu kelancaran tugas nantinya.

Atletik disebut juga sebagai ibu dari semua cabang olahraga, karena nomor-nomor yang meliputi cabang olahraga ini merupakan gerak dasar dari semua cabang olahraga lainnya, seperti nomor lari, nomor lari yang terdiri dari lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh, nomor lempar yang terdiri dari lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru, dan lontar martil dan nomor lompat yang terdiri dari lompat jauh, lompat lompat lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah, dan nomor jalan yang terdiri dari nomor jalan cepat.

Lari jarak pendek atau *sprint*, yaitu lari yang dilakukan dengan menggunakan kecepatan penuh atau kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh. Yang termasuk lari *sprint* adalah nomor lari 100 meter, 200 meter, 400 meter.

Menurut tim teaching atletik UNP (2013:9-34) *sprint* merupakan: “Olahraga siklik yang terdiri dari 3 fase gerakan yaitu: (1) Fase awal (persiapan sebelum start), (2) Fase utama (aba-aba siap sampai pada gerakan berlari), (3) Fase akhir (sikap tubuh saat memasuki garis finish). Kondisi yang dibutuhkan dalam lari *sprint* adalah kecepatan reaksi, dayatahan kecepatan, kelentukan, daya ledak, koordinasi, kekuatan, akselerasi dan penguasaan teknik

Berdasarkan pengamatan sementara yang peneliti temui di lapangan, dan informasi dari dosen Drs. Busli Jamal dan asistennya Hamdan Sayuti S.Pd, bahwa rendahnya nilai ujian atletik dasar mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, yang mengambil mata kuliah atletik pendalaman pada semester Juli – Desember 2015 di lihat dari hasil nilai rata-ratanya yaitu 77 detik dari hasil lari sprint 400 meter mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga tersebut. Sehingga prestasi nilai ujian yang diinginkan belum dapat dicapai, dalam arti nilai ujian pertengahan semesternya lari 400 meter belum dapat ditingkatkan seperti yang diharapkan 65 detik waktu rata-rata keseluruhannya. Sehubungan dengan hal tersebut, rendahnya kemampuan lari 400 meter mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan disebabkan oleh banyak faktor diantaranya adalah daya ledak otot tungkai, kecepatan reaksi, daya

tahan kecepatan, ayunan tangan, koordinasi gerakan, sikap badan, panjang tungkai dan penguasaan teknik.

Berdasarkan uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang mengambil mata kuliah atletik pendalaman dengan judul “Kontribusi Kecepatan Reaksi dan Daya Tahan Kecepatan Terhadap Kemampuan Lari 400 Meter Mahasiswa Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Pengertian Kecepatan Reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan yang datang lewat indra syaraf atau *feeling* dan daya tahan kecepatan adalah kemampuan untuk mempertahankan aktivitas kecepatan dalam waktu yang relatife lama terhadap kemampuan lari 400 meter mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang mempengaruhi variabel dalam penelitian ini. Adapun identifikasi permasalahan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Teknik.
2. Kelentukan.
3. Kekuatan.
4. Akselerasi.
5. Koordinasi.
6. Daya ledak.

7. Kecepatan reaksi.
8. Daya tahan kecepatan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan Identifikasi yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan lari 400 meter mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan keterbatasan waktu, biaya, tenaga, dan kemampuan serta lebih terarahnya penelitian ini maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Pada penelitian ini masalah yang akan di lihat adalah:

1. Kecepatan reaksi berkontribusi terhadap kemampuan lari 400 meter
2. Daya tahan kecepatan berkontribusi terhadap kemampuan lari 400 meter
3. Kecepatan reaksi dan daya tahan kecepatan secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan lari 400 meter

### **D. Perumusan Masalah**

Telah diuraikan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan di carikan jawabannya dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi kecepatan reaksi terhadap kemampuan lari 400 meter mahasiswa Keplatihan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang?

2. Seberapa besar kontribusi daya tahan kecepatan terhadap kemampuan lari 400 meter mahasiswa Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang?
3. Seberapa besar kontribusi secara bersama-sama antara kecepatan reaksi dan daya tahan kecepatan terhadap kemampuan lari 400 meter mahasiswa Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Mengungkapkan besarnya kontribusi kecepatan reaksi terhadap kemampuan lari 400 meter mahasiswa kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mengungkapkan besarnya kontribusi daya tahan kecepatan terhadap kemampuan lari 400 meter mahasiswa kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Mengungkapkan besarnya kontribusi kecepatan reaksi dan daya tahan kecepatan terhadap kemampuan lari 400 meter mahasiswa kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk menamatkan studi dan memperoleh gelar Sarjana Sains olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi dosen tentang kontribusi kecepatan reaksi dan daya tahan kecepatan terhadap kemampuan lari 400 meter.
3. Sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan, serta pengetahuan bagi pembaca.
4. Menambah wawasan peneliti khususnya cabang olahraga atletik.
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian sama secara lebih mendalam.
6. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan pertimbangan atau referensi untuk meneliti masalah yang sama.
7. Mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan bacaan dan kajian di perpustakaan.
8. Pelatih cabang olahraga atletik PASI Sumatera Barat sebagai bahan masukan dalam rangka pengembangan dan ilmu olahraga atletik di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.