

**TINGKAT KEKUATAN DAN KETAHANAN FISIK PADA ATLET
LARI 100 METER BINAAN DISPORA KABUPATEN
BENER MERIAH**

Skripsi

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

Oleh

**SARA UMAINA
1811040001**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2022**

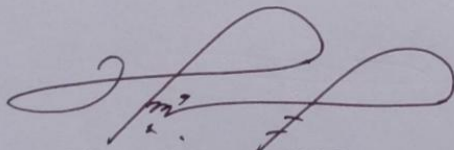
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Sara Umaina
NIM : 1811040001
Program studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Survei Tingkat Kekuatan dan Ketahanan Fisik
Pada Atlet Lari 100 Meter Binaan Dispora
Kabupaten Bener Meriah

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

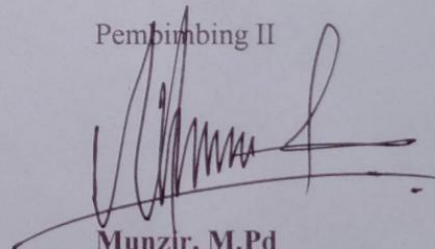
Banda Aceh, 25 Juni 2022

Pembimbing I



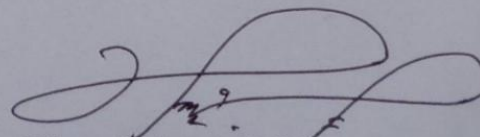
Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN.0131078402

Pembimbing II



Munzir, M.Pd
NIDN.1301018301

Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN.0131078402

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN KELULUSAN	i
PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMBANG	xiii
DAFTAR GLOSARIUM	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Pertanyaan Penelitian	6
1.7 Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
2.1 Survei	8
2.2 Sejarah Atletik.....	10
2.3 Pengertian Atletik.....	12
2.4 Pengertian Lari Jarak Pendek 100 Meter	15
2.5 Teknik Lari Jarak Pendek	16
2.6 Keterkaitan Kekuatan Otot Tungkai dalam Lari Jarak Pendek.....	21
2.7 Keterkaitan Ketahanan Fisik dalam Lari Jarak Pendek	29
2.8 Kajian Penelitian yang Relevan	36
2.9 Kerangka Berfikir	37
BAB III METODE PENELITIAN	40
3.1 Jenis Penelitian.....	40
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	41
3.3 Variabel Penelitian	42
3.4 Lokasi Penelitian.....	43
3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	43
3.6 Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Hasil Penelitian.....	49

4.2 Pembahasan	58
BAB V PENUTUP	62
5.1 Kesimpulan.....	62
5.2 Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani serta ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat. Banyak cabang olahraga prestasi yang dapat mengharumkan nama daerah dan bangsa, salah satunya adalah cabang olahraga atletik. Olahraga juga merupakan kegiatan integral dari peradaban manusia yang berguna bagi kehidupan. Seseorang dengan berolahraga akan dapat menjaga kesehatannya dan dapat diarahkan ke jenjang menuju peningkatan prestasi.

Salah satu jenis olahraga tersebut adalah cabang olahraga atletik yang tanpa disadari gerakannya telah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Cabang olahraga atletik akan selalu berkaitan dengan perlombaan dan prestasi, maka keduanya adalah aspek dasar ke ikut sertaan di dalam olahraga. Kresnapati dan Setyawan (2018:86) mengatakan “Prestasi merupakan salah satu faktor penting yang hendak dicapai dalam setiap cabang olahraga, dan prestasi adalah hasil tertinggi dari pelaksanaan suatu tujuan atau target”. Keberhasilan pada seseorang individu menuntut kualitas tinggi, seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi, teknik juga harus dipelajari dan dilatih.

Usaha melahirkan atlet yang berprestasi tinggi tidak mudah, namun memerlukan waktu yang lama dalam pembinaan dan pelatihannya dan perlu adanya usaha dan kerja keras dari atlet atletik itu sendiri. Peningkatan kemampuan pada olahraga prestasi hal yang paling dasar dilakukan adalah dengan

memberikan pelatihan fisik terlebih dahulu. Pelatihan fisik yang diungkapkan Anggriawan (2015:11) “Sebagai aktivitas olahraga yang dilakukan dalam kurun waktu lama, ditingkatkan secara progresif serta individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi dan psikologis untuk mencapai tujuan tertentu”. Artinya bahwa, dalam mencapai sasaran yang akan dicapai maka perlu latihan fisik terlebih dahulu untuk meningkatkan fungsi fisiologis maupun psikologi atlet.

Pembinaan bibit cabor atletik banyak dilakukan melalui klub, demikian yang dilakukan oleh Dispora Kabupaten Bener Meriah ikut mengambil bagian dalam hal membina cabor atletik dengan harapan akan mengharumkan nama baik Kabupaten Bener Meriah dimasa depan. Berdasarkan hasil observasi awal atlet binaan Dispora Bener Meriah, pada cabang olahraga atletik khususnya lari jarak pendek belum mampu melakukan *sprint* dengan baik sesuai apa yang diharapkan oleh peneliti. Hal ini disebabkan karena kurangnya aktivitas dan pengembangan untuk meningkatkan kualitas fisik atlet berkualitas. Hal tersebut terlihat bahwa unsur kekuatan pada *power* dan ketahanan masih relatif kurang dalam melakukan *start sprint*. Dimana saat melakukan lari sprint ketika tolakan kaki pada *start block* bahwa tolakannya tidak kuat dan cepat, demikian pula saat berlari bahwa kecepatan larinya melambat ketika mendekati garis *finish* karena diakibatkan daya tahan ototnya relatif kurang. Pelatih perlu memberikan bentuk-bentuk latihan kekuatan, kecepatan dan ketahanan atlet. Sehingga dengan adanya kekuatan dan ketahanan otot, diyakini atlet akan mampu melakukan *start* lari dengan baik dan ototnya tidak mudah lelah saat berlari mencapai *finish*.

Jika di tinjau dari karakteristik olahraga atletik khususnya lari jarak pendek dalam pencapaian prestasinya dimana latihan harus terprogram dan

sistematis. Menurut Rubianto (2007:47), “Kegiatan olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi, dalam kegiatannya harus dilakukan secara terprogram dan sistematis. Prestasi dapat tercapai bukan karena melakukan latihan yang keras tetapi melakukan latihan yang tepat, latihan yang tepat adalah apabila dapat meningkatkan komponen kondisi fisik atlet”. Jelas bahwa suatu prestasi dicapai apabila latihan diberikan kepada atlet secara terprogram, teratur, terarah dan terukur untuk mendapatkan prestasi yang maksimal.

Pencapaian berprestasi harus memiliki faktor fisik yang bagus. Kualitas teknik juga sangat menentukan keberhasilan atlet, sebab teknik adalah aktivitas yang harus dilakukan dalam setiap kesempatan latihan maupun perlombaan. Selain faktor fisik dan kualitas teknik, mental juga tidak boleh di sampingkan tetapi harus terus dilatih sehingga mendukung cabang olahraga atletik. Handayani (2019:2) menjelaskan “Keadaan mental atau psikologi atlet termasuk ke dalam komponen penentu tercapainya sebuah prestasi”. Betapa pentingnya peranan psikologis ketika meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi situasi pertandingan. Menurut Sukadiyanto, (2011) dalam Handayanai (2019:2) “Perubahan psikologis saat pertandingan yakni meningkatnya kemampuan atlet dalam menerima stress (tekanan), tetap berkonsentrasi, memiliki ketegaran mental (mental toughness) sehingga mampu mengatasi tentangan yang lebih berat”.

Nomor-nomor yang diperlombakan pada cabang olahraga atletik meliputi nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Di nomor lari sendiri terdiri dari lempar lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Sifat-sifat dari nomor ini adalah banyak membutuhkan fungsi-fungsi *neuromusculer* seperti koordinasi gerak, kekuatan gerak, kecepatan gerak, dan ketahanan fisik.

Diantara nomor-nomor atletik, nomor lari jarak pendek adalah nomor yang memerlukan kekuatan tenaga dan ketahanan fisik, disamping faktor lainnya. Nomor-nomor lari jarak pendek yaitu 100 meter, 200 meter dan 400 meter. Beberapa tahapan dalam lari jarak pendek yaitu tahap reaksi dan mendorong, tahap percepatan, tahap transisi, tahap kecepatan maksimal dan tahapan menjaga stabilitas kecepatan.

Untuk mencapai kecepatan tinggi pada lari jarak pendek diperlukan *power* pada tungkai. Pada saat mendorong di start blok tungkai harus kuat, sehingga gaya dorongan ke belakang yang dihasilkan juga besar. Gaya yang dihasilkan diubah menjadi gerakan maju dengan kecepatan gerak yang tinggi. Hal ini berarti makin cepat gerakan tungkai yang diayunkan kedepan secara bergantian. Didalam *power* sudah terdapat kekuatan dan kecepatan yang dibutuhkan saat lari. Menurut Margono, (2002:10) “Kecepatan lari dipengaruhi oleh *power* dan jangkauan gerak, atas suatu keseimbangan antara frekuensi dan panjang langkah kaki”.

Ketahanan fisik pada lari jarak pendek juga sangat diperlukan, hal ini terkait dengan volume oksigen secara maksimal dan diolah didalam tubuh ketika melakukan aktivitas fisik. Semakin banyak oksigen yang dihirup oleh tubuh maka berbanding lurus dengan kerja otot, sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan jumlahnya akan semakin sedikit. Semakin baik kadar VO_2 maksimalnya maka daya tahan akan semakin baik pula. Namun menurut hasil penelitian Ulpiyati (2011) bahwa “ketahanan atau daya tahan memberikan pengaruh yang tidak terlalu besar terhadap lari 100 meter”. Selaras juga dengan hasil penelitian Putra dan Saripin (2017) menyimpulkan “Daya tahan kecepatan terhadap hasil lari 400 meter adalah rendah, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,950$ berarti

$r_{hitung} (0,392) < r_{tabel} (0,950)$ ". Hasil penelitian tersebut pengaruhnya tidak terlalu besar akan tetapi tetap diperlukan terutama dalam memerlukan oksigen yang maksimal serta ketahanan otot pada nomor lari jarak pendek lainnya.

Mengacu masalah yang dialami atlet binaan Dispora Bener Meriah adalah belum mampu melakukan sprint dengan baik, disebabkan oleh unsur kekuatan pada power dan ketahanan masih relatif kurang. Maka dari itu perlu adanya latihan-latihan rutin, agar dapat menunjang dalam melakukan gerakan-gerakan nomor lari pada cabor atletik. Pelatih perlu memberikan bentuk-bentuk latihan kekuatan, kecepatan dan ketahanan (*endurance*) atlet. Berdasarkan permasalahan tersebut maka perlu dikaji secara ilmiah melalui penelitian dengan judul, **“Tingkat Kekuatan dan Ketahanan Fisik Pada Atlet Lari 100 Meter Binaan Dispora Kabupaten Bener Meriah”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan pada bagian terdahulu, maka dapat di identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah pelatih ada memberikan latihan kondisi fisik kekuatan dan ketahanan fisik.
2. Apakah sarana dan prasana dalam melakukan latihan cabor atletik memadai dengan baik.
3. Apakah pelatih yang kurang dapat menyampaikan materi latihan dengan baik sehingga mempengaruhi hasil kemampuan lari.
4. Apakah dengan survei dapat mempengaruhi pelatih dalam mengembangkan bentuk latihan kekuatan dan ketahanan fisik atlet.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian terarah dan terfokus, maka perlu adanya pembatasan masalah. Berdasarkan pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada: Survei Tingkat Kekuatan dan Ketahanan Fisik pada atlet Lari 100 Meter Binaan Dispora Kabupaten Bener Meriah.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kekuatan otot tungkai atlet lari 100 meter Binaan Dispora Kabupaten Bener Meriah.
2. Bagaimanakah tingkat daya tahan lokal atlet lari 100 meter Binaan Dispora Kabupaten Bener Meriah.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui sejauh mana tingkat kekuatan otot tungkai atlet lari 100 meter Binaan Dispora Kabupaten Bener Meriah.
2. Untuk mengetahui sejauh mana tingkat daya tahan lokal atlet lari 100 meter Binaan Dispora Kabupaten Bener Meriah.

1.6 Pertanyaan Penelitian

Adapun yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimanakah tingkat kekuatan otot tungkai atlet lari 100 meter Binaan Dispora Kabupaten Bener Meriah ?.

2. Bagimanakah tingkat daya tahan lokal atlet lari 100 meter Binaan Dispora Kabupaten Bener Meriah ?.

1.7 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang berhubungan secara langsung ataupun tidak langsung dalam cabor atletik dan khususnya lari jarak pendek. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini secara khusus adalah dapat:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan akan menambah pengetahuan serta wawasan bagi pelatih yang dapat digunakan dalam cabor atletik khususnya nomor lari jarak pendek.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pelatih, dapat dijadikan pertimbangan dalam memaksimalkan kondisi fisik kekuatan dan ketahanan fisik atlet.
- b. Bagi atlet, dapat mengetahui tingkat kemampuannya, sehingga berusaha meningkatkan kekuatan dan ketahanan fisiknya, serta kemampuan fisik lainnya yang berperan.