

RINGKASAN

**ADEWAN PUTRA : Analisis Teknik Start Jongkok Pada Lari 30 Meter,
Skripsi Jakarta: Fakultas Ilmu Olahraga, Juli , 2017.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas teknik start jongkok terhadap hasil lari 30 meter. Penelitian ini dilaksanakan di stadion atletik rawamaangun Jakarta timur. Beralamat di jalan pemuda no. 10, rawamaangun , Jakarta timur.

Penelitian dilakukan selama 1 hari pada tanggal 29 juni 2017. Metode yang digunakan adalah metode *comparative* dengan jumlah populasi sebanyak 34 orang atlet binaan PA Puspor Jaya dan diambil 10 orang *sprinter* laki-laki dengan teknik *purposive sampling*. Dari 10 orang tersebut diambil data lari 30 meter sebanyak 3 kali dengan menggunakan 3 jenis start yang berbeda, yaitu *Short start*, *medium start* dan *long start*.

Teknik analisa data yang digunakan adalah analisa statistik sederhana menggunakan rumus *mean* , *median*, dan *modus*. Hasil pengolahan analisis data adalah sebagai berikut: mean short start (\bar{X}) = 4.22 , *mean medium start*(\bar{X})= 4.12 , dan *mean long start* (\bar{X})= 4.21. *modus short start* (M_o)= 4.21, *modus medium start* (M_o)= 4.08, dan *modus long start* (M_o)= 4.23. sedangkan *median short start* (Me)= 4.31, *median medium start* (Me)= 4.12, dan median long start 4.22. dengan rata-rata kenaikan persentasi kecepatan waktu 3%.

ABSTRACT

ADEWAN PUTRA : Technical analysis Crouch Start on run 30-Meter , Jakarta Thesis: Faculty of sports science, July, 2017.

This research aims to know the effectiveness of the technique crouch start against the results of run 30-meter. This research was carried out at the athletic Stadium in rawamangun, East Jakarta. Located at pemuda Street no. 10, rawamaangun, East Jakarta.

Research carried out for 1 day on 29 June 2017. The method used is the comparative method with a total population of 34 athletes assisted PA Puspor Jaya and taken 10 people male sprinter with purposive sampling technique. Of the 10 people taken the data ran 30 meters by as much as 3 times using 3 different types of start, i.e. Short start, medium start and long start.

Technique of data analysis used statistical analysis of simple is using the formula of mean, median, and mode. The results of the processing of the data analysis are as follows: mean short start (\bar{X}) = 4.22, mean the medium start (\bar{X})= 4.12, and mean long start (\bar{X})= 4.21. short start mode (M_o)= 4.21, the medium mode start (M_o)= 4.08, and long mode start (M_o)= 4.23. While the median short start (Me) = 4.31, the median start-up medium (Me) = 4.12, and median long start 4.22. with the average percentage of increase in speed of 3%.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta memberikan kekuatan lahir dan batin sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam meraih gelar sarjana pendidikan. Skripsi ini berjudul Analisis Start Jongkok Terhadap Lari 30 Meter.

Pada Kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua, dan adik-adik, yang menjadi penyemangat bagi hidup peneliti. selanjutnya terimakasih yang sebesar-besarnya kepada bapak Dr. Abdul Syukur, M.Si selaku dekan FIO-UNJ, Ibu Dr. Ika Nofitaria Marani , S.Pd, SE, M.Si selaku ketua program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Dr. Bambang Sujiono, M.Pd selaku pembimbing I, bapak Dr. Iman Sulaiman, M.Pd selaku pembimbing II, Bapak Ricky Susiono , M.Pd selaku penasehat akademik, Serta couch Taufik Rahmadi selaku Pelatih PA Puspor Jaya dan semua atlet binaan PA Puspor Jaya.

Akhirnya kepada semua pihak yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun materi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan yang mendasar pada skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita sekalian.

Jakarta, 15 Juli 2017

Adewan Putra

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERFIKIR.....	8
A. Kerangka Teoritis	8
1. Hakikat Start Jongkok.....	8
2. Hakikat Teknik <i>Short Start, Medium Start dan Long Start..</i>	30
3. Hakikat Lari 30 Meter	39
B. Kerangka Berfikir.....	60
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	62
A. Tujuan Penelitian	62
B. Tempat dan Waktu Penelitian	62

C. Metodologi Penelitian	62
D. Populasi dan Sampel	63
E. Instrumen Penelitian	64
F. Teknik Pengumpulan Data	64
G. Teknik Pengolahan Data	65
BAB IV HASIL PENELITIAN	67
A. Deskripsi Data	67
B. Persentasi Kenaikan Catatan Waktu	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Sistem Energi	59
Tabel 2	Data hasil lari masing masing start	67
Table 3	Data Hasil Statistik.....	69
Tabel 4	Persentasi Kenaikan Catatan Waktu	72
Tabel 5	Data mentah Hasil Penelitian	79
Tabel 6	Uji Reliabilitas dengan rumus mean.....	80
Tabel 7	Uji reliabilitas dengan rumus modus	82
Tabel 8	Uji reliabilitas dengan rumus median	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Posisi bersedia.....	11
Gambar 2	Posisi siap.....	12
Gambar 3	Fase dorong.....	13
Gambar 4	Fase Percepatan.....	14
Gambar 5	Fase start Jongkok.....	15
Gambar 6	Kelompok otot hamstring (kanan) dan quadriceps (kiri)	20
Gambar 7	Otot-otot kaki bagian bawah	21
Gambar 8	Latihan kekuatan Otot tungkai dengan Latihan Squat.....	23
Gambar 9	Latihan kekuatan dengan latihan leg curl.....	24
Gambar 10	Latihan Kekuatan Dengan Latihan Calf Raises.....	25
Gambar 11	Latihan Kekuatan Dengan Latihan Lunges	26
Gambar 12	Starblock.....	29
Gambar 13	Sudut terbaik saat keluar start	31
Gambar 14	Mengukur jarak kaki dengan garis start (samping)	35
Gambar 15	Mengukur jarak kaki dengan garis start (tampak depan)...	36
Gambar 16	Teknik <i>medium start</i> (tampak samping).....	37
Gambar 17	Teknik <i>Medium Start</i> (tampak depan).....	37
Gambar 18	Teknik <i>Long Start</i>	38

Gambar 19	<i>One leg reactive jumps over boxes</i>	52
Gambar 20	<i>Reactive jump from a high box</i>	52
Gambar 21	Skala Intensitas Pliometrik.....	53
Gambar 22	histogram perbandingan statistic dengan rumus mean.....	68
Gambar 23	Histogram Perbandingan statistic dengan rumus modus...	69
Gambar 24	Histogram Perbandingan statistic dengan rumus median	70
Gambar 25	Histogram Data hasil perbandingan statistic masing- masing variabel.....	71
Gambar 26	Test lari 30 meter	89
Gambar 27	Test lari 30 meter	89
Gambar 28	Test lari 30 meter	90
Gambar 29	Test lari 30 meter	90
Gambar 30	Test lari 30 meter	91

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data mentah Hasil Penelitian	79
Lampiran 2	Uji Reliabilitas dengan rumus mean.....	80
Lampiran 3	Uji reliabilitas dengan rumus modus	82
Lampiran 4	Uji reliabilitas dengan rumus median	83
Lampiran 5	Perhitungan Kenaikan Persentasi Perolehan Kecepatan Waktu.....	84
Lampiran 6	Foto Penelitian	89