

**HUBUNGAN DAYA TAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP
HASIL LARI 400 METER GAWANG ATLET ATLETIK PPOP
DKI JAKARTA**



**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN & KESEHATAN
UNUVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I			
Dr.Hidayat Humaid,M.Pd NIP. 196302101988031001		31/7 2025	
Pembimbing II			
Dr. Bayu Nugraha,S.Pd, M.Pd NIP. 198112182010121002		24/7 2025	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd NIP. 198506182015041002	Ketua		31/7 2025
2. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd NIP. 198612302024212001	Sekretaris		30/7 2025
3. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd NIP. 196302101988031001	Anggota		31/7 2025
4. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd NIP. 198112182010121002	Anggota		24/7 2025
5. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si NIP. 197004171999031002	Anggota		27/7/25

Tanggal Lulus : 17 Juli 2025

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 11 Mei 2025

Yang membuat pernyataan,



Judith Anastasya

NIM. 1602620011

HUBUNGAN DAYA TAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP HASIL LARI 400 METER GAWANG ATLET ATLETIK PPOP DKI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan daya tahan terhadap hasil lari 400 meter gawang pada atlet PPOP DKI Jakarta. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian melibatkan 17 atlet yang dipilih secara purposive. Instrumen yang digunakan meliputi tes kecepatan, tes daya tahan, dan pencatatan waktu lari 400 meter gawang. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kecepatan dengan hasil lari ($\text{sig.} = 0,044$), namun tidak terdapat hubungan signifikan antara daya tahan dengan hasil lari ($\text{sig.} = 0,326$). Secara simultan, kecepatan dan daya tahan tidak berpengaruh signifikan terhadap hasil lari ($\text{sig.} = 0,055$). Koefisien determinasi sebesar 0,339 menunjukkan bahwa 33,9% variasi hasil lari dipengaruhi oleh kedua variabel. Disimpulkan bahwa kecepatan merupakan faktor penting dalam performa lari 400 meter gawang.

Kata kunci: kecepatan, daya tahan, lari 400 meter gawang, atletik, PPOP DKI Jakarta.

***THE RELATIONSHIP OF ENDURANCE AND SPEED TO THE
400 METER HURDLES PERFORMANCE OF ATHLETICS
ATHLETES AT PPOP DKI JAKARTA***

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between speed and endurance on the performance of 400 meter hurdles among athletes of PPOP DKI Jakarta. Using a quantitative correlational approach, the research involved 17 purposively selected athletes. The instruments included a speed test, an endurance test, and time recording for the 400 meter hurdles. The analysis results showed a significant relationship between speed and 400 meter hurdle performance (sig. = 0.044), but no significant relationship between endurance and performance (sig. = 0.326). Simultaneously, speed and endurance did not have a significant effect on performance (sig. = 0.055). The coefficient of determination (R^2) was 0.339, indicating that 33.9% of the variation in performance was influenced by both variables. It is concluded that speed is an important factor in the performance of 400 meter hurdle athletes.

Keywords: speed, endurance, 400 meter hurdles, athletics, PPOP DKI Jakarta.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Kecepatan dan Daya Tahan terhadap Hasil Lari 400 Meter Gawang pada Atlet Atletik PPOP DKI Jakarta”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Dalam Proses penyusunan skripsi ini, saya menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan doa. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, saya menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Bapak Dr. Hidayat Humaid, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah banyak membantu dan meluangkan waktu untuk membimbing saya. Bapak Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd Selaku Kaprodi dan Dosen Pembimbing II yang telah membantu dan meluangkan waktu untuk membimbing saya. Kedua Orang tua saya yang selalu memberikan doa dan memberikan dukungan kepada saya. Abung yang selalu membantu, mendoakan dan memberikan semangat. Para pelatih dan atlet PPOP DKI Jakarta yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan memberikan data yang diperlukan.

Saya menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saya sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan Skripsi ini. Saya juga berharap Skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi diri saya sendiri, dan dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi pihak-pihak yang

berkepentingan. Akhir kata, semoga laporan ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif, baik bagi dunia Pendidikan maupun bidang olahraga khususnya cabang olahraga atletik.

Jakarta, 10 Mei 2025

JAT



DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian	8
 BAB II KERANGKA TEORETIS	 10
A. Deskripsi konseptual	10
1. Hakikat Kecepatan	10
2. Hakikat Daya Tahan	16
3. Hakikat Atletik	19
B. Penelitian Yang Relevan	28
C. Kerangka Berpikir	30
D. Hipotesis Penelitian	31
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 33
A. Tujuan Penelitian	33
B. Waktu dan Tempat Penelitian	33
C. Metode Penelitian	33
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	34

E. Instrumen Penelitian.....	35
F. Teknik Pengumpulan Data	35
G. Teknik Analisis data	37
H. Hipotesis Statistik	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian	42
B. Pengujian Hipotesis.....	50
C. Pembahasan.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Keterbatasan Hasil Penelitian	63
C. SARAN	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN-LAMPIRAN	69
RIWAYAT HIDUP	83

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Teknik Lari Gawang.....	24
Gambar 2.2. Sikap pada saat mendarat	25
Gambar 2.3. Teknik Mendarat.....	26
Gambar 2.4. Teknik dari Gawang	27
Gambar 3.1. Konstelasi Penelitian	34
Gambar 4.1. Diagram Batang Presentase Karakteristik Subjek Penelitian.....	34
Gambar 4.2. Diagram Batang Presentase Deskriptif Data Penelitian.....	43
Gambar 4.3. Diagram Batang Presentase Hasil Uji Normalitas	45



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Komposisi Indikator Penilaian Lari Gawang	28
Tabel 4.1. Karakteristik Subyek penelitian	42
Tabel 4.2. Deskriptif Data Penelitian	44
Tabel 4.3. Hasil Uji Normalitas.....	45
Tabel 4.4. Hasil Uji Korelasi (X1) Terhadap (Y)	47
Tabel 4.5. Hasil Korelasi (X2) terhadap (Y)	48
Tabel 4.6. Hasil Korelasi antara (X1) Dan (X2) Terhadap (Y)	49
Tabel 4.7. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R Square).....	49
Tabel 4.8 Hasil Uji koefisien Korelasi Kecepatan (X1) dengan hasil Lari 400m Gawang (Y).....	51
Tabel 4.9 Hasil Uji koefisien Korelasi daya tahan (X2) dengan hasil lari 400m Gawang (Y).....	52
Tabel 4.10. Hasil Uji koefisien Korelasi Simultan (Mutliple R).....	53
Tabel. 4.11. Hasil Uji Koefisien Korelasi antara variabel.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Persetujuan Judul Skripsi.....	69
Lampiran 2. Permohonan Dosen Pembimbing	70
Lampiran 3. Lembar Konsultasi Proposal Skripsi	71
Lampiran 4. Surat Tugas Skripsi.....	73
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian	74
Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian	75
Lampiran 7. Hasil Penelitian.....	76
Lampiran 8. Hasil Penelitian.....	77
Lampiran 9. Dokumentasi.....	81





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Judith Anastasya
NIM : 1602620011
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : Judithanastasya@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

HUBUNGAN DAYA TAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP HASIL LARI 400
METER GAWANG ATLET ATLETIK PPOP DKI JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 5 Agustus 2025

Penulis

(JUDITH ANASTASYA)