

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**HUBUNGAN KEMAMPUAN LARI KECEPATAN MAKSIMAL DENGAN KEMAMPUAN CADENCE PADA ATLET SPRINT (Studi Deskriptif Pada Atlet Sprinter PPLM dan UKM Atletik UPI Bandung)**” ini sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada plagiat didalamnya yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat akademisi. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2014
Yang membuat pernyataan,

Nurul Ulfah Hilman
0900097

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrahim,

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah limpahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan umatnya hingga akhir zaman.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **“HUBUNGAN KEMAMPUAN LARI KECEPATAN MAKSIMAL DENGAN KEMAMPUAN *CADENCE* PADA ATLET *SPRINT* (Studi Deskriptif Pada *AtlitSprintPPLM* dan UKM Atletik UPI Bandung)”**. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui korelasi antara kemampuan lari kecepatan maksimal dengan kemampuan *cadence* pada cabang olahraga atletik.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan yang penulis tempuh selama mengikuti studi pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan dan Kesehatan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga atletik pada umumnya.

Wassalam.

Penulis (N.U.H)

Nurul Ulfah Hilman , 2014

HUBUNGAN KEMAMPUAN LARI KECEPATAN MAKSIMAL DENGAN KEMAMPUAN *CADENCE* PADA ATLET *SPRINT*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan yang baik ini perkenankan penulis untuk mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Yunyun Yudiana, M.Pd selaku Dekan atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
2. Bapak Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
3. Bapak Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd selaku Pembimbing I Skripsi atas segala bimbingan, arahan, dan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Enjang Rahmat selaku Pembimbing II Skripsi atas segala bimbingan, arahan, dan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd selaku Pembimbing Akademik, yang telah senantiasa membimbing selama membimbing perkuliahan dan telah banyak meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan motivasi dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Staf dosen dan asisten yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama mengikuti studi.
7. Karyawan FPOK UPI yang telah banyak membantu dalam urusan administrasi dan lembaga selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Ketua UKM Atletik UPI Bandung atas izin, bantuan, dan kerjasamanya, sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian dengan lancar.
9. Atlit sprint UKM Atletik UPI Bandung atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian berjalan dengan lancar.

Nurul Ulfah Hilman , 2014

HUBUNGAN KEMAMPUAN LARI KECEPATAN MAKSIMAL DENGAN KEMAMPUAN CADENCEPADA ATLET SPRINT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

10. Orang tua penulis, bapak Hilman Mulyadi dan Ibu Yani Aryani, atas segala dorongan, bimbingan, do'a restu dan kasih sayangnya selama ini.
11. Mumtaz Lazuardhi, Maggie Novianthy Hilman, Widianto Soekarnen, Fariz Abdillah Hilman atas motivasi dan dorongan serta do'a restunya sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
12. Rekan-rekan seangkatan Atletik UPI Bandung (Umar, Zaenu, Toton, Dede) atas motivasi dan dorongan serta do'a restunya sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
13. Sahabat-sahabat seperjuangan Coach Women (Ucha, Gygyt, Mel, Syifa, Ibum, Imoth dan Ebod) atas segala motivasi dan kerjasamanya selama perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
14. Sahabat-sahabat tim Seleb Coach B atas segala motivasi dan kerjasamanya selama perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
15. Rekan-rekan mahasiswa dan mahasiswi Jurusan Kepelatihan angkatan 2009 atas segala motivasi dan kerjasamanya selama penyusunan skripsi ini.
16. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil penulis dalam menyelesaikan penulisan ini.

Tiada sesuatu apapun yang dapat penulis berikan selain do'a dan harapan, semoga amal baik semua pihak mendapat balasan yang lebih baik dan berlipat ganda dari Allah STW. Amiin....

Bandung Agustus 2014

Penulis (N.U.H)

ABSTRAK

HUBUNGAN KEMAMPUAN LARI KECEPATAN MAKSIMAL DENGAN KEMAMPUAN *CADENCE* PADA ATLET *SPRINT* (Studi Deskriptif Pada Atlet *Sprinter* PPLM dan UKM Atletik UPI Bandung)

Pembimbing: 1. Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.

2. Drs. Enjang Rahmat

Nurul Ulfah Hilman*

2014

Skripsi ini dilatar belakangi oleh pemikiran bahwa aspek biomekanika lari kecepatan maksimal merupakan penggabungan dari panjang langkah dengan frekuensi langkah yang dilakukan oleh pelari. Panjang langkah adalah jarak dari kaki pijakan pertama sampai kaki mendarat yang mempunyai korelasi yang signifikan terhadap kemampuan *cadence* (frekuensi langkah) pada cabang olahraga atletik. Permasalahan pokok yang ingin penulis teliti dalam penelitian ini adalah kemampuan lari kecepatan maksimal dengan kemampuan *cadence* pada atlet *sprinter*. Apakah kemampuan lari kecepatan maksimal mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan *cadence* dan seberapa besar hubungan antara kedua variabel tersebut. Berdasarkan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian yang penulis ajukan adalah untuk mengetahui hubungan antara kemampuan lari kecepatan maksimal dengan kemampuan *cadence* pada atlet *sprint* pada cabang olahraga atletik. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, dengan variabel bebas (X) adalah kemampuan *cadence* dan variabel terikatnya (Y) adalah kemampuan lari kecepatan maksimal. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet *sprinter* PPLM dan UKM Atletik UPI Bandung sebanyak 10 orang. Instrumen penelitian adalah tes kemampuan *cadence* dan lari *sprint* 30 meter. Setelah penelitian dilakukan ditemukan hasil berupa data yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kemampuan lari kecepatan maksimal dengan kemampuan *cadence* sebesar 0,75. Seorang pelari *sprinter* yang baik adalah dimana ia memiliki kemampuan *cadence* atau frekuensi langkah yang cepat disamping ia memiliki panjang langkah yang optimal.

*)Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2009

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Nurul Ulfah Hilman , 2014

HUBUNGAN KEMAMPUAN LARI KECEPATAN MAKSIMAL DENGAN KEMAMPUAN *CADENCE* PADA ATLET *SPRINT*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR ISI

Halaman	
LEMBAR PERNYATAAN	i
KATAPENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Masalah Penelitian	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Struktur Organisasi Skripsi	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Hakikat Atletik.....	9
1. Pengertian Atletik.....	9
2. Hakikat Atletik Nomor Lari.....	12
a. Teknik Start Lari Sprint.....	14
b. Tahapan dalam lari sprint	17
c. Kebutuhan dan tuntutan lari sprint.....	18
3. Hakikat Kecepatan Maksimal	24
4. Hakikat Cadence	28
B. Kerangka Berpikir	29

Nurul Ulfah Hilman , 2014

HUBUNGAN KEMAMPUAN LARI KECEPATAN MAKSIMAL DENGAN KEMAMPUAN CADENCE PADA ATLET SPRINT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

C. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Lokasi, Sampel, dan Populasi	32
B. Desain Penelitian	33
C. Hakikat Metode Penelitian	35
D. Definisi Operasional	36
E. Instrumen Penelitian	37
F. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	37
G. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	43
B. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	46
C. Diskusi Hasil Penelitian	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
 DAFTAR PUSTAKA	 51
LAMPIRAN	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Lapangan atletik	12
Gambar 2.2. Posisi aba-aba bersedia	15
Gambar 2.3. Posisi aba-aba siap	16
Gambar 2.4. Gerakan mendorong.....	17
Gambar 2.5. Komponen fisik dominan lari sprint	21
Gambar 2.6. Kontribusi panjang langkah	27
Gambar 3.3. Langkah-langkah penelitian	34

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.1. Data parameter pelari sprint China dan Dunia.....	6
Tabel 1.2. Catatan waktu lari 100 meter kejuaraan PON.....	6
Tabel 2.1. Kebutuhan untuk setiap event lari.....	19
Tabel 3.1. Jadwal tes dan pengukuran	32
Tabel 3.2. Desain Penelitian.....	33
Tabel 4.1. Hasil penghitungan nilai rata-rata dan simpangan baku.....	43
Tabel 4.2. Kemampuan cadence.....	44
Tabel 4.3. Kemampuan lari kecepatan maksimal.....	44
Tabel 4.4. Grafik Hubungan.....	45
Tabel 4.5. Hasil penghitungan normalitas dan distribusi data	46
Tabel 4.6. Hasil Korelasi.....	46
Tabel 4.7. Uji Signifikansi Korelasi	47
Tabel 4.8. Hasil Cadence.....	49

Nurul Ulfah Hilman , 2014

HUBUNGAN KEMAMPUAN LARI KECEPATAN MAKSIMAL DENGAN KEMAMPUAN CADENCE PADA ATLET SPRINT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Kemampuan cadence.....	53
Lampiran 2. Nilai Rata-rata Cadence dan Kecepatan Maksimal.....	54
Lampiran 3. Perhitungan simpangan baku cadence	55
Lampiran 4. Perhitungan simpangan baku kecepatan maksimal.....	56
Lampiran 5. Data tabel lari kecepatan maksimal dan cadence	57
Lampiran 6. Uji normalitas liliefors lari kecepatan maksimal	58
Lampiran 7. Uji normalitas liliefors kemampuan cadence.....	59
Lampiran 8. Perhitungan korelasi tunggal.....	60
Lampiran 9. Uji signifikansi koefisien korelasi.....	61
Lampiran 10. Tabel distribusi Z	62
Lampiran 11. Tabel distribusi t	63
Lampiran 12. Nilai kritis L untuk uji liliefors.....	64
Lampiran 13. Foto-foto penelitian.....	65
Lampiran 14. Surat Keterangan.....	69
Lampiran 15. Surat Penelitian.....	73
Lampiran 16. Riwayat Hidup.....	74

Nurul Ulfah Hilman , 2014

HUBUNGAN KEMAMPUAN LARI KECEPATAN MAKSIMAL DENGAN KEMAMPUAN CADENCE PADA ATLET SPRINT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Nurul Ulfah Hilman , 2014

***HUBUNGAN KEMAMPUAN LARI KECEPATAN MAKSIMAL DENGAN KEMAMPUAN CADENCEPADA
ATLET SPRINT***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu