

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 Keperawatan 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

ABSTRACT

CONNECTION BETWEEN MAXIMUM SPEED ABILITY TO RUN WITH THE ABILITY OF CADENCE ON SPRINT ATHLETE (Descriptive Study on PPLM Sprinter Athletes and Athletics Student Activity Unit UPI Bandung)

Supervisor: 1. Dr. Zafar dikdik Sidik, M.Pd.
2. Drs. Enjang Rahmat

Nurul Ulfah Hilman *
2014

This thesis is motivated by the idea that aspects of the biomechanics of running speed are the maximum length of step with the incorporation of frequency steps taken by runners. Stride length is the distance from foot to foot landed first foothold that has a significant correlation to the ability of Cadence (frequency step) in athletics. The main problem that researched in this study is the ability to run with a maximum speed capability connected with the ability of Cadence on sprinters. Is the ability to run a maximum speed has a significant relationship with Cadence's ability and how much the relationship between the two variables. Based on these problems, the purpose of the study is that the author proposed to determine the relationship between the running maximum speed capabilities with the ability to Cadence on sprint athletes. This study used a descriptive method, the independent variable (X) is the ability of Cadence and the dependent variable (Y) is the maximum speed dash ability. The sample used in this study was sprinters athletes at PPLM and Athletics Student Activity Unit of UPI Bandung as many as 10 peoples. The research instrument is a test of the ability of Cadence and sprint 30 meters. Once the results of a study conducted found that the data showed that there was a significant correlation between the ability to run with a maximum speed capability of 0.75 Cadence. A good sprinter is where he has the ability of cadence or frequency step quickly in addition it has an optimal stride length.

*) Students Sports Coaching Education Program Class of 2009
Faculty of Physical Education and Health