

**PENGARUH LATHAN START JONGKOK DENGAN
MENGUNAKAN POSISI LENGAN SELEBAR BAHU
DAN POSISI LENGAN YANG TERBUKA
TERHADAP KECEPATAN START**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Satu Pendidikan
Jurusan Pendidikan Olahraga**



Oleh

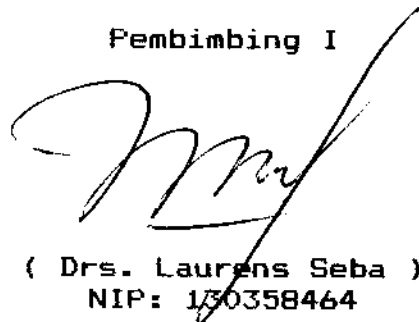
**ZULKEFLI BIN HJ. JOHAR
NIM 947083**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN BANDUNG
1996**

Nama : ZULKEFLI BIN HJ.JOHAR
Judul : PENGARUH LATIHAN START JONGKOK DENGAN MENGGUNAKAN
POSISI LENGAN SELEBAR BAHU DAN POSISI LENGAN YANG
TERBUKA TERHADAP KECEPATAN START.

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH PEMBIMBING :

Pembimbing I



(Drs. Laurens Seba)
NIP: 130358464

Pembimbing II



(Drs. Yoyo Bahagia)
NIP: 130358462

Mengetahui
Ketua
Jurusan Pendidikan Olahraga



(Drs. T. Sukarma M)
NIP: 130187751

Motto:

"TIADA KEJAYAAN TANPA DISIPLIN"

وَلَا تَتَّبِعُوا مَن رَّوَّعَ الْكُفْرَ إِنَّ الْإِيمَانَ مِن رَّوَّعِ اللَّهِ إِلَّا لِقَوْمٍ أَكْفَرُوا
- يوسف : ٨٧ -

"Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah melainkan kaum kafir."

(QS. Yusuf : 87)

Ku dedikasikan penulisan ini
buat ISTERI tercinta;
Siti Khadijah

terima kasih atas segala
doa dan pengorbananmu, serta
PUTRI tunggalku tersayang;
Syafafwati

teruskan langkah perjuangan
ayah sebagai bekal hidupmu.

P E R N Y A T A A N

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang termasuk kriteria plagiat dari karya orang lain.

Zulkefli bin Hj. Johar



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, tercapai akhirnya hajat penulis menyempurnakan penelitian ini bagi melengkapkan hasrat penulis memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dengan baik.

Penyelesaian penelitian ini bukan semata hasil usaha pribadi penulis. Banyak pihak yang telah memberikan bantuan, nasihat, inspirasi, dan dorongan kepada penulis dalam penyelesaiannya. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Rusli Lutan, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, IKIP, Bandung yang telah memberikan izin penelitian.
2. Bapak Drs. Laurens Seba, selaku Pembimbing I yang juga pembimbing akademik yang telah banyak memberikan bantuan, bimbingan dan tunjuk ajar yang berharga dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Yoyo Bahagia, selaku Pembimbing II yang telah memberikan sumbangan buah pikiran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs. T.Sukarma M, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK, IKIP, Bandung yang banyak memberikan sumbangan buah pikiran serta motivasi.

5. Bapak Drs. Emon Abdurrachman, selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK, IKIP, Bandung yang banyak memberikan bantuan dan kerjasama.
6. Bapak Drs. Yamin selaku penasihat mahasiswa yang telah memberi pandangan dan nasihat kepada penulis selama belajar di FPOK, Bandung.
7. Bapak Drs. Dudung dan Drs. Bambang, Dosen Mata kuliah Statistik yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis terhadap pengolahan data sehingga dapat diselesaikan penelitian ini tepat pada waktunya.
8. Para dosen dan karyawan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP, Bandung yang banyak memberikan kerjasama baik moral maupun spiritual.
9. Seluruh Keluarga Besar Mahasiswa FPOK, IKIP, Bandung terutama rekan-rekan sekuliah dari Malaysia yang banyak memberikan sumbangan dan ide-ide yang membantu dan bermanfaat.
10. Kepala Sekolah, guru-guru serta para siswa putra Sekolah Menengah Cikijing, Majalengka yang turut melibatkan diri terhadap pelaksanaan penelitian ini.
11. Pihak MARA yang telah memberikan pinjaman keuangan kepada penulis untuk melanjutkan pelajaran di Kota Kembang ini.
12. Kepada ayah bunda serta isteri tercinta yang telah memanjatkan doa serta seluruh keluarga yang telah memberikan semangat dan dorongan untuk penulis melanjutkan pelajaran ke peringkat yang lebih tinggi.

Harapan penulis semoga skripsi ini dapat dimanfaatkan se-
baiknya dan semoga segala bentuk bantuan yang telah diberikan
baik dalam bentuk material maupun spiritual diucapkan jutaan
terima kasih. Semoga Allah mengurniakan limpah dan taufiqNya
kepada semua. AMIN.

Bandung, Juli 1996

Penulis,

zsks



ABSTRAK

Judul penelitian ini adalah; "Pengaruh latihan start jongkok dengan menggunakan posisi lengan selebar bahu dan posisi lengan yang terbuka terhadap kecepatan start".

Untuk nomor lari terdapat beberapa fase, teknik yang harus diperhatikan terutama mengenai fase start. Oleh karena fase ini merupakan fase pertama yang harus dikuasai oleh seorang pelari.

Dalam teknik start lari, terdapat beberapa macam start jongkok. Start jongkok ini terdiri dari tiga macam yaitu; Bunch Spacing (Start Pendek), Medium Spacing (Start Sedang) dan Elongated Spacing (Start Panjang). Dalam sikap start ini, banyak ahli berpendapat bahwa pada sikap ini lengan dan jari hendaklah diletakkan di belakang garis start dan kedudukan lengan tersebut hendaklah selebar bahu.

Dengan perkembangan dan pertumbuhan teknik, maka secara kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa atlet-atlet nasional maupun internasional lebih menyukai posisi lengan yang terbuka dalam melakukan start untuk teknik start jongkok. Berdasarkan hal-hal tersebut di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai pengaruh latihan start jongkok dengan menggunakan posisi lengan selebar bahu dan posisi lengan yang terbuka terhadap kecepatan start.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen. Sampel pada penelitian ini adalah siswa putra Kelas II SMP Negeri 2 Cikijing, Majalengka, tahun ajaran 1995/96 yang berjumlah sebanyak 50 orang.

Kegunaan penelitian ini secara teoritisnya dapat dijadikan sebagai sumbangan keilmuan bagi pengembangan keolahragaan pada umumnya dan atletik khususnya terutama pada nomor lari yang secara langsung akan menggunakan hasil penelitian ini. Secara praktis dapat dijadikan masukan bagi guru Pendidikan Jasmani dan pelatih atletik, untuk memberikan perbaikan teknik start terutama start jongkok kepada siswa ataupun atletnya.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisa data yang dilakukan, maka penulis mengemukakan beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut;

1. Hasil latihan start jongkok yang menggunakan posisi lengan selebar bahu dan posisi lengan yang terbuka menunjukkan pengaruh yang berarti (signifikan) terhadap kecepatan start. Hal ini dapat dilihat dari nilai t -hitung kelompok A = 2,14 yang lebih besar dari t -table = 2,02 pada taraf nyata (α) = 0,05 dan dk = 48. Manakala nilai t -hitung kelompok B = 2,5 yang lebih besar dari t -table = 2,01 pada taraf nyata (α) = 0,05 dan dk = 48. Artinya kedua-dua kelompok memperoleh pengaruh kecepatan start yang berarti dari latihan yang diberikan.
2. Perbedaan rata-rata peningkatan hasil latihan antara kelompok A dan B tidak menunjukkan pengaruh yang berarti (tidak signifikan) terhadap kecepatan start. Hal ini dapat dilihat dari nilai t -hitung = 1,67 yang lebih kecil dari nilai t -table = 2,02 pada taraf nyata (α) = 0,05 dan dk = 48. Artinya kedua-dua kelompok tidak memperoleh pengaruh kecepatan start yang berarti dari latihan yang diberikan.

Dari beberapa temuan tersebut dapat diambil suatu kesimpulan, yaitu tiada pengaruh yang berarti antara penggunaan posisi lengan selebar bahu dan yang terbuka terhadap kecepatan start dalam start jongkok bagi atlet atau siswa SMP.

Dari hasil penelitian yang telah dijalankan akhirnya peneliti ingin menyarankan bahwa:

1. Penelitian lebih lanjut hendaklah dilakukan kepada sampel atlet elit untuk mendapatkan apakah benar-benar terdapat perbedaan kecepatan start pada kedudukan kedua posisi lengan ini.
2. Peneliti yang selanjutnya disarankan agar menggunakan program latihan yang lebih lama serta menggunakan variabel-variabel lainnya dalam usaha melanjutkan penelitian ini.
3. Diharapkan juga ada peneliti lain yang melakukan penelitian mengenai jarak yang efektif bagi posisi letak tangan dalam start jongkok pada ketiga-tiga macam posisi start jongkok.



DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1 : PENDAHULUAN.	1
A. Latar Belakang Masalah.	1
B. Masalah Penelitian.	3
C. Tujuan Penelitian.	3
D. Kegunaan Penelitian.	4
E. Pembatasan Masalah.	4
F. Anggapan Dasar.	5
G. Rumusan Hipotesis	7
H. Penjelasan Istilah.	7
BAB II: HUBUNGAN POSISI LENGAN DALAM START JONGKOK DENGAN KECEPATAN START	10
A. Teknik Start Jongkok.	10
B. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan Start.	17
C. Keuntungan - Kerugian Sikap Start Dengan Posisi Tangan.	24
D. Penentuan Alat Ukur Kecepatan Start.	28
E. Model Pembelajaran Start Bagi Anak Usia SLTP.	29
BAB III: PROSEDUR PENELITIAN.	34
A. Metode Penelitian.	34
B. Desain Penelitian.	35
C. Populasi Dan Sampel.	37
D. Alat Dan Teknik Pengumpulan Data.	40
E. Pelaksanaan Latihan.	47
F. Program Latihan.	49
G. Prosedur Pengolahan Data.	54

BAB IV: PENGOLAHAN DAN ANALISA DATA.	57
A. Hasil Pengolahan Dan Analisa Data	57
B. Diskusi Penemuan.	61
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN.	63
A. Kesimpulan.	63
B. Saran-saran.	64
DAFTAR KEPUSTAKAAN.	65
LAMPIRAN.	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1.1	Posisi Start Jongkok Lengan Selebar Bahu .	9
1.2	Posisi Start Jongkok "Bunch Spacing" . . .	11
2.2	Posisi Start Jongkok "Medium Spacing". . .	12
3.2	Posisi Start Jongkok "Elongated Spacing" .	13
4.2	Posisi Atlet Pada Saat Siap Dari Sudut Pandang Depan Dan Sisi	16
5.2	Waktu Reaksi Atlet Pada Saat Start	19
6.2	Posisi Labil Ketika Aba-Aba "Awat"	21
7.2	Gerakan "Aksi" Dan "Reaksi" Pada Balok Start	22
8.2	Sikap Awal Kedua Macam Posisi Lengan . . .	24
9.2	Sikap Tubuh Ketika Aba-Aba "Awat" Pada Kedua-dua Macam Posisi Lengan	25
10.2	Titik Berat Badan Saat Aba-Aba Awat. . . .	26
1.3	Desain Penelitian	36
2.3	Lapangan Pelaksanaan Tes	44
3.3	Dua Macam Posisi Lengan Dalam Start Jongkok	45

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.2	Umur-Umur Permulaan Olahraga Spesialisasi Dan Prestasi Top	30
2.2	Tahapan Pertumbuhan Dan Perkembangan Sampai Dewasa	31
1.3	Jadual Pelaksanaan Tes	46
1.4	Hasil Penghitungan X Dan S Masing-Masing Tes Kelompok A Dan B	57
2.4	Hasil Pengujian Normalitas Tiap Kelompok Data Dari Kelompok A Dan B	58
3.4	Hasil Pengujian Homogenitas Kelompok A Dan B Sebelum Eksperimen	58
4.4	Hasil Pengujian Signifikansi Pada Kelompok A	59
5.4	Hasil Pengujian Signifikansi Pada Kelompok B	60
6.4	Hasil Pengujian Signifikansi Peningkatan antara Kelompok A Dan Kelompok B	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
A	Data Kelompok A Hasil Tes Start Jongkok Posisi Lengan Selebar Bahu.	67
B	Data Kelompok B Hasil Tes Start Jongkok Posisi Lengan Terbuka	68
C	Hasil Uji Homogenitas Kelompok A Dan B.	69
D	Uji Normalitas Tes Awal Kelompok A.	70
	Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok A	71
	Uji Normalitas Peningkatan Kelompok A	72
E	Uji Normalitas Tes Awal Kelompok B	73
	Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok B.	74
	Uji Normalitas Peningkatan Kelompok B.	75
F	Hasil Pengujian Kesamaan Dua Rata-Rata Kelompok A.	76
G	Hasil Pengujian Kesamaan Dua Rata-Rata Kelompok B.	77
H	Hasil Pengujian Kesamaan Rata-Rata Peningkatan Kelompok A Dan B.	78
I	Daftar F	79
J	Daftar G	80
K	Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.	81
L	Surat Tugas Pembimbing	82
M	Surat Permohonan Untuk Mengadakan Riset/Penelitian	83
N	Surat Keterangan Dari Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Cikijing	84

Lampiran

Halaman

O	Surat Ijin Mengutip Dari Prof. Drs. Harsono, M.Sc.	85
P	Surat Ijin Mengutip Dari Drs. Nurhasan	86
Q	Daftar Riwayat Hidup	87

DAFTAR PUSTAKAAN

Euku

- Ballesteros, S. (1979). Pedoman Latihan Dasar Atletik. "Manual Didactica De Atletismo".
- Barnas, Nell et. al. (1976). Track And Field Coaching Manual. Australia: Rothman Foundation
- Deib, Dieter et. al. (1983). Track And Field. Berlin: Sportverlag Berlin.
- Doherty, Kenneth J. (1963). Modern Track And Field. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Dyson, Georffrey H.G. (1985). Dyson's Mechanics Of Atheletics. London: Hodder And Stoughton.
- Gambetta, Vern et. al. (1989). The Athletics Congress's Track And Field Coaching Manual. USA: The Atheletics Congress.
- Harsono. (1988). Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Hamlyn. (1985). Encyclopedia Of Athletics. London: Hamlyan Publishing.
- Hay, James G. (1995). The Biomechanics Of Sports Techniques. (third Ed.). New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Hopf, Herbert et. al. (1990). Techniques Of Athletics. A Development Department Publication.
- Jarver, Jess. (Eds.) (1987). Track And Field Coaching Manual. (Fourth Revised Ed.). Australia: Rothmans Foundation.
- Jonath, U. et. al. (1987). Atletik. Jakarta: Pt. Rosda Jayaputra Offset.
- Nasution, S. (1982). Metode Research (Penelitian Ilmiah). Jemmars. Bandung.
- Nazir, Moh. (1988). Metode Penelitian. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Payne, Howard. (1985). Atletes In Action. London: Pelham Books.

- Fayne, Howard. (1985). Atletes In Action. London: Pelham Books.
- Schmolinsky, Gerhardt. (Eds.) (1983). Track and Field. Sportvellig, Berlin: German Democratic Republic.
- Singer, Robert N. (1972). Coaching. Athletics. and Psychology. United State of America: Mc Graw-Hill, Inc.
- Surakhmad, W. (1982). Pengantar Penelitian Ilmiah. Bandung ; Tarsito.
- Thompson, Peter J.L.(1993). Pengenalan Kepada Teori Pelatihan. Jakarta: PASI/IAAF

sumber lain

- Hidayat, Imam. (1990). Kinesiologi 1,2,3,4,5. "Diktat". Bandung; FPOK- IKIP.