

**DUKUNGAN KUALITAS *BASIC SPEED* 100M DAN *POWER*
ENDURANCE TUNGKAI TERHADAP EFEKTIFITAS LARI 5000M
SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :
ARYA SETYADI
1900589

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2022**

**DUKUNGAN KUALITAS BASIC SPEED 100M DAN POWER ENDURANCE
TUNGKAI TERHADAP EFEKTIFITAS LARI 5000M**

Oleh
Arya Setyadi

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Program Studi Ilmu Keolahragaan

© Arya Setyadi 2022
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2022

Hak Cipta dilindungi undang – undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

Arya Setyadi

1900589

**DUKUNGAN KUALITAS BASIC SPEED 100M DAN POWER ENDURANCE
TUNGKAI TERHADAP EFEKTIFITAS LARI 5000M**

Disetujui dan di sahkan oleh :

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd.

NIP. 195301111980031002

Pembimbing II



Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd

NIP. 19750810 200112 1 001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keolahragaan,



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D

NIP. 19760812 200112 1 001

PERNYATAAN

NAMA : Arya Setyadi
NIM : 1900589
PRODI : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Dukungan Kualitas *Basic Speed* 100m dan *Power Endurance* Tungkai Terhadap efektifitas Lari 5000m” ini beserta seluruh isinya adalah benar benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan caracara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, 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, Desember 2022

Arya Setyadi

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penyusunan skripsi yang berjudul “Dukungan Kualitas Basic Speed 100m dan Power Endurance Tungkai Terhadap Efektifitas Lari 5000m” ini dapat diselesaikan guna memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada jurusan Ilmu Keolahragaan di Universitas Pendidikan Indonesia.

Perjalanan panjang telah penulis lalui dalam rangka menyelesaikan penulisan skripsi ini. Banyak hambatan yang dihadapi dalam penyusunannya, namun berkat kehendak-Nyalah sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna, penulis masih melakukan kesalahan dalam penyusunan skripsi. Oleh karena itu, penulis meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan penulis.

Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan kearah yang lebih baik. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan ridha-Nya kepada kita semua.

Bandung, Desember 2022

Arya Setyadi

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberi rahmat serta karunia, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Penulis sangat menyadari bahwa tanpa adanya dorongan dari berbagai pihak, penyelesaian skripsi ini akan sulit terwujud. Untuk itu, dengan ketulusan hati yang terdalam, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd., M.A., selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Dr. Raden Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah menyediakan sarana dan prasarana yang tentunya juga telah memberi izin pada penelitian ini.
3. Bapak Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D. selaku ketua Prodi Ilmu Keolahragaan, yang telah membina dan memberikan yang terbaik demi kelancaran skripsi penulis. Terimakasih atas waktu dan dukungannya.
4. Kepada bapak Prof. Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd. selaku pembimbing I, yang telah membimbing penulis dan memberikan ilmu yang terbaik bagi penulis, mendukung penulis untuk kelancaran skripsi ini, terimakasih atas bimbingan dan ilmunya yang sangat bermanfaat. Terimakasih atas waktu dan serta nasihat, motivasi, dan kesabarannya dalam membimbing penulis selama perjalanan penyusunan skripsi ini.
5. Kepada Bapak Iman Imanudin, S.Pd.,M.Pd. selaku pembimbing II, yang sudah sangat membantu penulis dalam bimbingan selama pelaksanaan penelitian sampai selesai. Terimakasih atas bimbingan dan ilmunya.
6. Kepada Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A. selaku dosen pembimbing akademik, terimakasih untuk waktunya dan masukannya yang sangat bermanfaat bagi penulis
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelajaran berupa ilmu dan wawasan sehingga penulis dapat menyelesaikan mata kuliah dengan baik.

8. Seluruh staff Akademik FPOK UPI yang sudah mendukung dan memperlancar penulis dalam menyelesaikan proses perkuliahan dan skripsi.
9. Kepada kedua orang tua Ibu Cucu Rostini dan Bapak Nursalim. Terimakasih untuk kelembutan kasih sayangnya, didikannya, semangat dan kesabarannya hingga saat ini. Untuk supportnya, kerja kerasnya, dan pengorbanannya yang sangat luar biasa selama ini. Terimakasih atas perjuangan ibu dan bapak yang telah membesarkan dan menjaga anaknya agar selalu sehat hingga saat ini. Gelar sarjana ini di persembahkan untuk kalian.
10. Keluarga Ilmu Keolahragaan 2019 yang selalu kebersamai dari awal hingga akhir perkuliahan.
11. Kepada pengurus Pengcab PASI KBB dan atletnya yang telah ikut serta sebagai sample. Yang tidak dapat di sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan dan keikhlasannya.
12. Kepada Aghnia Silmi yang selalu ada untuk penulis dan menyemangati penulis dalam menyelesaikan skripsi ini hingga selesai.
13. Kepada Muhammad Ali, Vito Rosi, dan Arman Faturahman sebagai sahabat yang senantiasa menghibur dan menemani penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Indonesia hingga selesai.
14. Kepada Hilmy Apriady, Darandhika, Rechita Shelma, Dinda Salsa dan teman teman lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
15. Teman-teman penulis yang bersedia untuk datang dalam melakukan penelitian dengan ikhlas, dan membantu mengambil data penelitian, tanpa bantuan teman-teman penelitian skripsi ini tidak akan selesai dengan baik dan alhamdulillah atas sumbangsih jalannya penelitian ini dapat terlaksana dan terstruktur dengan baik. Semua pihak yang tidak dapat di sebutkan oleh penulis satu per satu yang banyak sekali membantu dan mendorong penulis selama ini.

ABSTRAK

DUKUNGAN KUALITAS *BASIC SPEED* 100M DAN *POWER ENDURANCE* TUNGKAI TERHADAP EFEKTIFITAS LARI 5000M

Arya Setyadi

1900589

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
Pembimbing : Prof. Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd. Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd

Peningkatan kualitas sumber daya manusia dalam bidang olahraga untuk mencapai prestasi terbaik memerlukan faktor-faktor pendukung baik dari segi *internal* maupun *eksternal*. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; 1) dukungan kualitas *basic speed* 100m terhadap efektifitas lari 5000m, 2) dukungan *power endurance* tungkai terhadap efektifitas lari 5000m, dan 3) dukungan *basic speed* 100m dan *power endurance* tungkai terhadap efektifitas lari 5000m. Metode penelitian ini menggunakan metode dekriptif kuantitatif. Sampel penelitian terdiri dari 7 atlet lari jarak jauh kontingen Kabupaten Bandung Barat yang diambil dengan teknik purposive sampling. Instrument yang digunakan adalah 1) tes sprint 100m untuk mengetahui kualitas *basic speed*, 2) tes hurdle jump untuk mengetahui *power endurance* tungkai, dan 3) tes lari 5000m untuk mengetahui hasilnya. Teknik analisis data menggunakan uji *correlation bivariate* dan *regresion* dengan menggunakan SPSS versi 22 Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) terdapat dukungan yang signifikan antara *basic speed* 100m terhadap efektifitas lari 5000m dengan memberikan presentase dukungan sebesar 68.3%, 2) terdapat dukungan yang signifikan antara *power endurance* tungkai terhadap efektifitas lari 5000m dengan memberikan presentase dukungan sebesar 81.6%, dan 3) terdapat dukungan yang signifikan antara *basic speed* 100m dan *power endurance* tungkai terhadap efektifitas lari 5000m dengan memberikan presentase dukungan sebesar 83.1%.

Kata kunci: basic speed, power endurance tungkai, lari jarak jauh, kondisi fisik

ABSTRACT

100M BASIC SPEED QUALITY SUPPORT AND LEG POWER ENDURANCE FOR 5000M RUNNING EFFECTIVENESS

Arya Setyadi

1900589

Faculty of Sports and Health Education Indonesian education university

Advisor : Prof. Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd. Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd

Improving the quality of human resources in sports to achieve the best performance requires supporting factors both internally and externally. In this research aims to find out; 1) 100m basic speed quality support for 5000m running effectiveness, 2) leg power endurance support for 5000m running effectiveness, and 3) 100m basic speed support and leg power endurance support for 5000m running effectiveness. This research method uses a quantitative descriptive method. The research sample consisted of 7 long-distance runners contingent of West Bandung Regency who were taken by purposive sampling technique. The instruments used were 1) the 100m sprint test to determine basic speed quality, 2) the hurdle jump test to determine leg endurance power, and 3) the 5000m sprint test to find out the results. Data analysis techniques using bivariate and regression correlation tests using SPSS version 22. The results of this study show that: 1) there is significant support between the 100m basic speed for the 5000m running effectiveness by providing a percentage of support of 68.3%, 2) there is significant support between power leg endurance for 5000m running effectiveness by providing a support percentage of 81.6%, and 3) there is significant support between 100m basic speed and leg power endurance for 5000m running effectiveness by providing a support percentage of 83.1%.

Keywords: basic speed, leg power endurance, long distance running, physical condition

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 <i>Basic Speed</i> 100m	Error! Bookmark not defined.
2.2 <i>Power Endurance</i> Tungkai	Error! Bookmark not defined.
2.3 Lari Jarak Jauh	Error! Bookmark not defined.
2.4 Kondisi Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.5 Penelitian Terdahulu yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.6 Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
2.7 Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

3.6 Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV TEMUAN DAN BAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Temuan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Deskriptif Data	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
4.1.3 Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
4.1.4 Koefisien Determinasi.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Dukungan <i>Basic Speed</i> 100m Terhadap Efektifitas Lari 5000m...	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Dukungan <i>Power Endurance</i> Tungkai Terhadap Efektifitas Lari 5000m	Error! Bookmark not defined.
4.2.3 Dukungan <i>Basic Speed</i> 100m dan <i>Power Endurance</i> Tungkai Terhadap Efektifitas Lari 5000m	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.3 Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Hasil <i>test Basic Speed</i> 100m	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2. Hasil <i>test Hurdle Jump</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3. Hasil Lari 5000m	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4. Tabel Hasil Efektifitas Lari 5000m.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5. Analisa Deskriptif <i>Basic Speed Test</i> , <i>Hurdle jump Test</i> , dan Efektifitas Lari 5000m	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.6. Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.7. Pedoman Tinggi Rendahnya Hubungan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.8. Hasil Koefisien Korelasi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.9. Uji Korelasi Bivariate	Error! Bookmark not defined.

Tabel 4.10. Uji Korelasi Bivariate Power Endurance Tungkai **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.11. Hasil Analisis Regresi Berganda**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.12. Persentase Dukungan**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. teknik *start* berdiri**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.1. *sprint* 100m**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.2. *hurdle jump***Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pengesahan**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 2. SK Penunjukan Pembimbing Skripsi **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 4. Hasil Output Data Menggunakan SPSS Versi 22**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 5. Data Hasil Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 7. Riwayat Hidup.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTKA

- Afrizal, D., Kridasuwarmo, B., & Marani, I. N. (2014). Efektifitas Latihan Speed Play Dan Internal Training Terhadap Peningkatan Prestasi Lari 1500 Meter Pada Klub Indonesia Muda Atletik Jakarta. *Efektifitas Latihan Speed Play Dan Internal Training Terhadap Peningkatan Prestasi Lari 1500 Meter Pada Klub Indonesia Muda Atletik Jakarta*.
- Amos, Joseph G. Strength Coach; Calvin, N. H. G. B. C. (n.d.). *HIGH_SCHOOL_PROGRAM__Burlingame_high_school_girl_s.10.pdf*.
- Bafirman. (2018). *PEMBENTUKAN KONDISI FISIK*.
- Beattie, K., Kenny, I. C., Lyons, M., & Carson, B. P. (2014). The effect of strength training on performance in endurance athletes. *Sports Medicine*, 44(6), 845–865. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0157-y>
- Blagrove, R. C., Howatson, G., & Hayes, P. R. (2018). Effects of Strength Training on the Physiological Determinants of Middle- and Long-Distance Running Performance: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48(5), 1117–1149. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0835-7>
- Casado, A., Hanley, B., Santos-Concejero, J., & Ruiz-Pérez, L. M. (2021). World-class long-distance running performances are best predicted by volume of easy runs and deliberate practice of short-interval and tempo runs. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(9), 2525–2531. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003176>
- Conley, D. L., Krahenbuhl, G. S., & Burkett, L. N. (1981). Training for aerobic capacity and running economy. *Physician and Sportsmedicine*, 9(4), 107–115. <https://doi.org/10.1080/00913847.1981.11711060>
- Fraenkel, J. R. (n.d.). *How to Design and Evaluate Research in Education*.
- Houlihan, B., & Green, M. (2008). Perbandingan Pengembangan Olahraga Elit. In *British Library Cataloguing*.
- Ilmiyanto, F., & Budiwanto, S. (2017). *Perbedaan Pengaruh antara Metode Latihan Fartlek dan Metode Latihan Continuous Tempo Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler*. 1(2), 91–97.
- Jabar Pelita. (2020). Atlet Pelatda PON Jabar Jalani Tes Fisik – PELITA JABAR. Retrieved June 6, 2022, from Pelita Jabar website: <https://pelitajabar.com/atlet-pelatda-pon-jabar-jalani-tes-fisik.html>
- Lipoto, N. (n.d.). *PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP KECEPATAN LARI 100 METER PADA MAHASISWA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA SEMESTER I*.
- Lum, D., Tan, F., Pang, J., & Barbosa, T. M. (2019). Effects of intermittent sprint and plyometric training on endurance running performance. *Journal of Sport and Health Science*, 8(5), 471–477. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.08.005>
- Martindale, R., & Nash, C. (2013). Sport science relevance and application: Perceptions of UK coaches. *Journal of Sports Sciences*, 31(8), 807–819. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.754924>
- Prakoso, G. P. W., & Sugiyanto, F. (2017). Pengaruh metode latihan dan daya tahan otot tungkai terhadap hasil peningkatan kapasitas VO2Max pemain bola basket.

- Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 151. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.10177>
- Purnomo, E. (2007). Eddy Purnomo. Retrieved October 20, 2019, from <https://teks.co.id/pengertian-lari-secara-umum-menurut-para-ahli-serta-tujuan-macam-manfaat/>
- Rahayu, N. I. (2020). *STATISTIKA KEOLAHRAGAAN*.
- Rahmat, Z. (2015). Atletik Dasar & Lanjutan. *Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97. Retrieved from https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik_Dasar_dan_Lanjutan.pdf
- Rahmat, Z., & Irfandi. (2018). Evaluasi Manajemen Pengelolaan Pelatihan Klub Olahraga Atletik Binaan Dispora Provinsi Aceh. *Jurnal Penjasrek*, 5(April), 87–96.
- Rohendi, A., & Rustiawan, H. (2020). Kebutuhan Sport Science Pada Bidang Olahraga Prestasi. *Journal Respects*, 2(1), 32. <https://doi.org/10.31949/jr.v2i1.2013>
- Sari, S. D., & Suripto, A. W. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Lari Jarak Jauh Klub Atletik Bima Cepu Kabupaten Blora. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 398–402. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes%0AProfil>
- Subarjah, H. (2013). *LATIHAN KONDISI FISIK*.
- Wiwoho, H. A., & Junaidi, S. (2014). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(1), 44–48.
- Zafar Sidik, D. (2010). Mengajar dan Melatih Atletik. In *Mengajar dan Melatih Atletik* (p. 42).