

**ANALISIS GERAK AKSELERASI LARI GAWANG 100
METER**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh :

Mutiara Karama

191330012



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA
TAHUN 2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Analisis Gerak Akselerasi Lari Gawang 100 Meter Putri
Nama : Mutiara Karama
Nim : 191330012
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Menyetujui,

Pembimbing



Dr. Bangkit Scandi Tarorch, M.Pd.
NIDN. 0213098802

Mengesahkan

Ketua
Program Studi,
Pendidikan Olahraga



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.
NIDN. 0216118801

Dekan
Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma

Universitas **Bina Darma**
Fakultas Sosial Humaniora



Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D.
NIDN. 0019124002

Tanggal Lulus 21 Februari 2024

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

ANALISIS GERAK AKSELERASI LARI GAWANG 100 METER PUTRI

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Serjana Pendidikan (S.Pd)


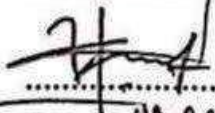

Oleh:

MUTIARA KARAMA

NIM : 191330012

Skripsi ini telah diujikan tanggal 21 februari 2024 dan telah di sempurnakan berdasarkan saran dan koreksi komisi penguji.

Komisi Penguji

	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd		23 februari 2024
2. Dr. Aprizal Fikri, M.Pd		28 februari 2024
3. Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd		01 Maret 2024

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mutiara Karama

NIM : 191330012

dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma manapun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang dittulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan plagiarism checker serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpanan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang belaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 05 Maret 2024



Mutiara Karama

MOTTO PERSEMBAHAN

Motto

“Apa yang sudah ditakdirkan maka itu tidak akan tertukar”

Jika semua meninggalkanmu saat kamu benar-benar butuh didengarkan, Ketahuilah bahwa ada tuhanmu yang maha mendengar dan kamu hanya perlu percaya akan hal itu. Karna sejatinya tidak ada yang kekal sampai semua perlahan saling meninggalkan, Maka jadilah pribadi yang tidak menggantungkan sesuatu selain kepada pencipta Nya.

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

1. kepada ibu dan kedua saudaraku yang senantiasa telah menemani dari awal perjalanan ini dimulai hingga di titik sekarang, Serta alm ayah yang tak akan pernah tertinggal disetiap langkah perjalananku meskipun ragamu tak sempat ku peluk.
2. Diri sendiri yang sudah sangat hebat bisa bertahan dengan banyak rintangan.

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi dengan permasalahan turunnya hasil prestasi lari gawang 100 meter putri dari Provinsi Sumatera Selatan di ajang pertandingan Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) dari tahun 2011 hingga tahun 2019. Maka dari itu peneliti melakukan observasi dan peneliti mengangkat masalah gerak akselerasi lari 100 meter gawang yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi performa atlet dalam melakukan persiapan atlet menghadapi ajang pertandingan Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) tahun 2023. Penelitian ini memiliki Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui akselerasi atlet lari gawang 100 meter putri dalam persiapan Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS). Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan pengambilan video. Teknik analisis data menggunakan analisis kinovea, dan analisis menggunakan indikator penilaian. Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya level daerah sudah mendapatkan hasil yang cukup daripada level kota dalam persiapan untuk menghadapi Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS). Dengan hasil untuk level daerah memperoleh hasil akselerasi dengan persentase yang cukup, Sedangkan untuk hasil akselerasi dari ke dua tes level kota memperoleh persentase kurang sekali.

Kata kunci : Analisis Gerak akselerasi, lari gawang, kinovea, tiga langkah pertama

Abstract

This research was motivated by the problem of the decline in the results of women's 100-meter hurdles from South Sumatra Province in the National Student Sports Week (POPNAS) competition from 2011 to 2019. Therefore, researchers made observations and researchers raised the issue of accelerating the 100-meter hurdles, which is one of the factors that affect athletes' performance in preparing athletes for the 2023 National Student Sports Week (POPNAS) competition. This study has the purpose of this study, which is to determine the acceleration of female 100-meter hurdles athletes in preparation for the National Student Sports Week (POPNAS). This type of research uses a qualitative descriptive approach. Data collection techniques are carried out by observation and video taking. Data analysis techniques use inwevea analysis, and analysis using scoring indicators. The results showed that the regional level had received sufficient results than the city level in preparation for the National Student Sports Week (POPNAS). With the results for the regional level obtained acceleration results with a sufficient percentage, while for the acceleration results from the two city-level tests obtained a percentage less once.

Keywords: Acceleration Motion Analysis, hurdles, kinovea, first three steps

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan dan panjatkan kepada Allah SWT atas ridho dan rahmat-Nya, Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk memenuhi syarat skripsi program strata satu (S1), dengan judul “Analisis Gerak Akselerasi Lari Gawang 100 Meter Putri”. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Program Studi Pendidikan Olahraga; Fakultas Sosial Humaniora; Universitas Bina Darma Palembang tahun ajaran 2023. Pada kesempatan ini penulis selaku mahasiswi ingin menyampaikan suatu rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Bapak Nuzsep Almigo, S.Pd.,M.Si,P,D selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang.
3. Ibu Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma Palembang.
4. Bapak Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah membimbing penulis dengan tulus dan sabar serta memberikan arahan, masukan, dan bimbingannya sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Semua dosen dari Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma Palembang.
6. Ibu, alm ayah, Abang, Kakak, Mamak serta semua keluarga besar yang telah memberikan motivasi penyemangat untuk tidak mengalah dengan semua rintangan yang ada serta doa restu dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman sepejuanganku, Muhammad Hafizin Alam, Mitra Wardana, Muhammad Ari Nugroho, M.Wili Syahrendra, Domigus Mirop, Betaria Dwi Jayanti, Ayu Destriana, Agnes Aprilia Kimku yang telah berjuang bersama dan semoga dipertemukan kembali dengan kisah yang lebih indah dari sekarang.

8. Sisca Depria dan Divah yang telah memberikan semangat dalam melewati berbagai rintangan agar dapat menyelesaikan apa yang sudah dimulai.

9. kepada diri sendiri yang sudah sangat hebat untuk bisa berdiri di titik sekarang dengan sejuta rintangan.

Penulis dengan sadar bahwasanya dalam penulisan ini jauh dari kata sempurna, Namun besar harapan penulis agar kiranya penulisan ini sedikit banyaknya dapat bermanfaat untuk pembaca dan untuk penulis selanjutnya agar kiranya dapat menyempurnakan hasil penulis ini agar selalu mempunyai manfaat untuk semuanya.

Palembang, Maret 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO PERSEMBAHAN	v
Abstrak	vi
abstract	vii
KATA PENGANTAR	Vii
DAFTAR ISI	Ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	7
C. MANFAAT PENELITIAN.....	7
BAB II	9
DAFTAR PUSTAKA	9
A. LARI GAWANG.....	9
B. TEKNIK DASAR START PADA LARI GAWANG.....	11
C. TEKNIK LARI GAWANG.....	14
D. AKSELERASI.....	20
E. INDIKATOR PENILAIAN.....	25
F. KAJIAN TERDAHULU YANG RELAVAN.....	26
BAB III	33
METODELOGI PENELITIAN	33
A. METODE PENELITIAN.....	33
B. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN.....	34

C. SUBJEK PENELITIAN.....	34
D. TEKNIK PENGUMPULAN DATA.....	35
E. ANALISIS DATA	37
BAB IV	41
HASIL DAN PEMBASAN	41
A. HASIL PENELITIAN.....	41
B. PEMBAHASAN.....	47
BAB V	52
KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. KESIMPULAN.....	52
B. SARAN.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Prestasi POPNAS (2011-2019) atlet atletik Sumatera Selatan.....	4
Tabel 2	Prestasi POPNAS (2019-2019) atlet lari gawang 100 meter gawang.....	6
Tabel 3	Ukuran balok start.....	12
Tabel 4	Garis start antar gawang ke gawang hingga ke garis finish jarak.....	22
Tabel 5	Indikator Penilaian.....	25
Tabel 6	Kerangka berfikir.....	32
Tabel 7	Kriteria indikator keberhasilan.....	39
Tabel 8	Hasil tes pertama dari software kinovea.....	43
Tabel 9	Hasil tes kedua dari software kinovea.....	44
Tabel 10	Hasil tes pertama indikator penilaian.....	45
Tabel 11	Hasil tes kedua indikator penilaian.....	46
Tabel 12	Data hasil prestasi atlet lari gawang 100 meter putri di POPNAS 2023.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Posisi dan ukuran kaki di balok start.....	12
Gambar 2	Posisi aba-aba “Bersedia”	13
Gambar 3	Posisi aba-aba “Siap”	13
Gambar 4	Posisi aba-aba “Bersedia”	14
Gambar 5	Gerakan take off pada saat lari gawang.....	16
Gambar 6	Fase/tahapan melewati gawang.....	17
Gambar 7	Gerakan melewati gawang (Tungkai Depan)	18
Gambar 8	Gerakan melewati gawang (Tungkai Belakang)	19
Gambar 9	Gerakan mendarat (Landing)	20
Gambar 10	Gambaran lokasi penelitian.....	41
Gambar 11	Hasil tes pertama menggunakan aplikasi kinovea.....	43
Gambar 12	Hasil tes kedua menggunakan aplikasi kinovea.....	44
Gambar 13	Hasil tes pertama menggunakan indikator penilaian.....	45
Gambar 14	Hasil tes kedua menggunakan indikator penilaian.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Hasil Indikator Penilaian.....	58
Lampiran 2 Peralatan Tes.....	59
Lampiran 3 Hasil Gerak Analisis Menggunakan Software Kinovea.....	60
Lampiran 4 Lembar Penilaian.....	61
Lampiran 5 Surat Pengantar Ke Dinas Provinsi	62
Lampiran 6 Surat Balasan Dari Sekolah Tujuan	63
Lampiran 7 Surat Balasan Dari Sekolah Tujuan	63
Lampiran 6 Surat Keputusan Pembimbing.....	63
Lampiran 9 Lembar Perbaikan Seminar Hasil.....	64
Lampiran 10 Lembar Konsultasi.....	65
Lampiran 11 Hasil Turnitin.....	66
Lampiran 12 Daftar Riwayat.....	67