PENGARUH KESEIMBANGAN DINAMIS TERHADAP PRESTASI LARI 400M

SKRIPSI

Diajukan sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Jurusan Ilmu Keolahragaan Program Studi Kepelatihan Olahraga

OLEH

RISKI SAPUTRA

F1251201004

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2024

PENGARUH KESEIMBANGAN DINAMIS TERHADAP PRESTASI LARI 400M

Riski Saputra
NIM F1251201004

Disetujui

Pembimbing Pertama,

Rubiyatno, M.Or
NIP 198811252019031012

Pembimbing Kedua,

Putra Sastaman, M.Pd
NIP 198901282022031006

Penguji Pertama,

Prof. Dr. Y . Touvan Juni Samodra, M.Pd
NIP 197706022008011010

Penguji Kedua,

Ghana Firsta Yosika, M.Or
NIP 199601092022031008

Disahkan Oleh

Dekan FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak

Dr. H. Ahmad Yani T, M.Pd
NIP. 196604011991021000 1

Lulus Tanggal : 5 Desember 2024

PENGARUH KESEIMBANGAN DINAMIS TERHADAP PRESTASI LARI 400M

Riski Saputra
NIM F1251201004

Disetujui

Pembimbing Pertama,

Rubiyatno, M.Or
NIP 198811252019031012

Pembimbing Kedua,

Putra Sastaman, M.Pd
NIP 198901282022031006

Penguji Pertama,

Prof. Dr. Y . Touvan Juni Samodra, M.Pd
NIP 197706022008011010

Penguji Kedua,

Ghana Firsta Yosika, M.Or
NIP 199601092022031008

Mengetahui

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

Mimi Haetami, M.Pd

NIP. 197505222008011007

PENGARUH KESEIMBANGAN DINAMIS TERHADAP PRESTASI LARI 400M

Riski Saputra
NIM F1251201004

Disetujui

Pembimbing Pertama,

Rubiyatno, M.Or
NIP 198811252019031012

Pembimbing Kedua,

Putra Sastaman, M.Pd
NIP 198901282022031006

Penguji Pertama,

Prof. Dr. Y . Touvan Juni Samodra, M.Pd
NIP 197706022008011010

Penguji Kedua,

Ghana Firsta Yosika, M.Or
NIP 199601092022031008

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. Dr. Y. Touvan Juni Samodra, M. Pd
NIP 197706022008011010

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh keseimbangan dinamis terhadap prestasi lari 400 meter. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 20 mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tanjungpura yang dipilih secara purposive. Prosedur penelitian melibatkan tes awal (pretest) untuk mengukur waktu lari 400 meter, pemberian perlakuan berupa latihan keseimbangan dinamis, dan tes akhir (posttest) untuk mengukur perubahan waktu lari. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Rata-rata waktu lari sebelum perlakuan adalah 81 detik, sedangkan setelah perlakuan menurun menjadi 53 detik. Uji statistik menunjukkan bahwa perlakuan keseimbangan dinamis berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa latihan keseimbangan dinamis dapat meningkatkan efisiensi gerakan, mengoptimalkan koordinasi, dan memperbaiki performa lari jarak 400 meter. Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan keseimbangan dinamis efektif dalam meningkatkan prestasi lari 400 meter. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan program latihan olahraga, khususnya dalam memaksimalkan performa atlet melalui penguatan keseimbangan dinamis.

Kata Kunci: K*eseimbangan dinamis, Prestasi, Lari 400 meter, Latihan olahraga.*

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of dynamic balance on 400-meter running performance. The research method employed is an experimental design using a one-group pretest-posttest model. The sample consisted of 20 students from the Sports Coaching Education Program at Tanjungpura University, selected through purposive sampling. The procedure involved an initial test (pretest) to measure the 400-meter running time, followed by dynamic balance training as the treatment, and a final test (posttest) to evaluate changes in running time. The analysis revealed a significant difference between the pretest and posttest results. The average running time before treatment was 81 seconds, which decreased to 53 seconds after treatment. Statistical tests indicated that dynamic balance training significantly improved running speed ($p < 0.05$). This finding suggests that dynamic balance exercises enhance movement efficiency, optimize coordination, and improve performance in 400-meter running. This study concludes that dynamic balance training effectively improves 400-meter running performance. The results are expected to contribute to the development of sports training programs, particularly in optimizing athletes' performance through dynamic balance enhancement.

Keywords: *Dynamic balance, Performance, 400-meter running, Sports training.*

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini.

Nama : Riski Saputra

NIM : F1251201004

Jurusan : Pendidikan Ilmu Keolahragaan

Program Studi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, 18 November 2024

Pembuat Pernyataan



Riski Saputra

F1251201004

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Swt, yang telah melimpahkan nikmat kesehatan sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul "Pengaruh Keseimbangan Dinamis Terhadap Prestasi Lari 400M" dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya dan tepat pada waktu yang telah direncanakan. Proposal skripsi ini bertujuan untuk diseminarkan sebagai salah satu syarat penyusunan skripsi pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura.

Penyusunan proposal skripsi ini dapat diselesaikan berkat bimbingan, arahan, saran, dan dukungan dari pihak-pihak yang telah senantiasa membantu peneliti. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada orang-orang yang telah berperan penting delam menyelesaikan proposal skripsi ini, khususnya kepada:

1. Dr. H. Ahmad Yani T, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, semoga diberkahi Allah Swt bahagia dan selamat dunia akhirat.
2. Mimi Haetami, M.Or selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura. Semoga diberkahi Allah Swt., bahagia dan selamat dunia akhirat.
3. Dr. Y Touvan Juni Samodra, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, yang telah memberikan bimbingan, nasihat serta saran dalam

penyelesaian proposal penelitian ini. Semoga diberkahi Allah Swt., bahagia dan selamat dunia akhirat.

4. Maharani Fatima Gandasari, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan saran, masukan, dukungan untuk menyelesaikan proposal skripsi ini. Semoga selalu senantiasa dalam lindungan Allah Swt, diberikan kesehatan, dan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.
5. Rubiyatno, M.Or selaku dosen pembimbing pertama yang senantiasa membimbing, mengarahkan, serta memberikan kritik dan saran yang sangat membantu peneliti dalam penyelesaian proposal skripsi ini. Semoga selalu senantiasa dalam lindungan Allah Swt, diberikan kesehatan, dan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat
6. Putra Sastaman, M.Or selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan waktu, ilmu, kemudahan, arahan motivasi dan bimbingan selama proses penulisan proposal penelitian ini. Semoga selalu senantiasa dalam lindungan Allah Swt, diberikan kesehatan, dan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.
7. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, yang selalu bersabar dan memberikan yang terbaik dalam mendidik, mengarahkan, dan mengembangkan semua potensi mahasiswa untuk mendalami dan menambah ilmu guna bermanfaat bagi banyak orang.
8. Kedua orang tua, kakak, adik, seluruh keluarga, dan pacar saya yang tanpa henti memberikan semangat, doa, serta dukungan dalam perkuliahan dan

menyelesaikan proposal penelitian dengan baik. Semoga sehat selalu, diberkahi Allah Swt., bahagia dan selamat dunia akhirat.

9. Teman-teman mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2020 khususnya Muhammad Rizki Rahmadiansyah, Muhammad Riedho Suhardimansyah, Mufariz Alfiyanto dan Syahbayu Dinda Wansah yang telah bersedia memberikan bantuan, dukungan, dan senantiasa memberikan semangat kepada peneliti dalam penyusunan proposal skripsi ini. Semoga sehat selalu, diberkahi Allah Swt., bahagia dan selamat dunia akhirat. Peneliti senantiasa berharap pada Allah Sw, agar memberi balasan kebaikan kepada seluruh pihak yang terkait dalam memberikan dukungan, kerjasama, bimbingan, masukan, dorongan dan membantu peneliti untuk berproses lebih baik. Semoga penelitian ini membawa banyak kebermanfaatan, menjadi pengembangan ilmu guna menjadikan pembelajaran di bidang bahasa Indonesia lebih baik dari sebelumnya. Penyusunan penelitian ini tidak lepas dari kekurangan, maka segala kritik, saran, dan masukan yang membangun sangat diharapkan.

Pontianak, 18 November 2024



Riski Saputra

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....**Error! Bookmark not defined.**

ABSTRAK i

ABSTRACT ii

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN..... iii

KATA PENGANTAR iv

DAFTAR ISI vii

BAB I 1

PENDAHULUAN..... 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 4

C. Tujuan Penelitian 4

D. Manfaat Penelitian 4

E. Definisi Operasional Variabel..... 5

BAB II..... 7

KAJIAN TEORI..... 7

A. Pengertian Keseimbangan..... 7

B. Keseimbangan Dinamis 8

C. Pengaruh Keseimbangan..... 9

D. Manfaat Keseimbangan Dinamis 11

E. Lari 12

F. Pengaruh Lari 14

G. Manfaat Lari 15

BAB III 17

METODELOGI PENELITIAN 17

A. Desain Penelitian 17

B. Prosedur Penelitian 17

C. Populasi dan Sampel 18

D. Teknik Alat Pengumpulan Data 19

E. Insturmen Penelitian 20

F. Analisis Data 20

BAB IV 24

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 24

A. Hasil Penelitian 24

B. Deskripsi Data Penelitian 24

C. Pembahasan 27

BAB V 31

KESIMPULAN DAN SARAN 31

A. KESIMPULAN 31

B. Saran..... 31

DAFTAR PUSTAKA 33

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara umum olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik (Prasetyo, 2015). Olahraga merupakan salah satu hal terpenting dalam menunjang kesehatan masnyarakat (Zubaida et al., 2022). Olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan oleh manusia guna meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka. Saat ini banyak orang yang tertarik dengan olahraga dan bahkan menganggapnya sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang tak terpisahkan (Alexander et al., 2022). Kesehatan dan olahraga merupakan dua hal yang saling berkaitan dalam kehidupan manusia (Pane, 2015).

Program pelatihan olahraga bertujuan untuk meningkatkan kinerja gerak fisik seharusnya dapat menimbulkan respons adaptasi ketahanan tubuh yang tercermin dalam kondisi sehat (Nyoman Kanca, 2015). Berolahraga secara rutin dapat meningkatkan kinerja otot serta melancarkan proses aliran darah dalam tubuh (Uyun et al., 2019). Berolahraga secara teratur memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan kebugaran fisik seseorang. Aktivitas fisik ini penting bagi individu untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, sesuai dengan tujuan utama dari olahraga, yaitu mempertahankan kebugaran (N. W. R. Firdauz et al., 2017).

Keseimbangan adalah kemampun untuk mempertahankan proyeksi pusat tubuh pada landasan penunjang baik saat berdiri, duduk, transit dan berjalan

(Munawarah, 2019). Keseimbangan adalah kondisi di mana tidak ada aksi beban yang bekerja pada sebuah benda, atau total aksi beban yang bekerja pada benda tersebut adalah nol. Kemampuan suatu benda untuk tetap seimbang dalam situasi statis berkaitan dengan lokasi pusat massa, yang juga dikenal sebagai *Center of Gravity* (Arif Pristianto et al., 2023). Sedangkan menurut (Indrawathi, 2017) keseimbangan memiliki peranan yang sangat penting, dimana keseimbangan merupakan unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam kegiatan olahraga maupun aktivitas sehari-hari. Keseimbangan juga dibagi menjadi dua yaitu keseimbangan statis dan dinamis keseimbangan statis untuk mempertahankan tubuh saat berdiam, dan dinamis ketika dalam posisi bergerak.

Keseimbangan dinamis adalah kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan saat melakukan gerakan atau aktivitas (Mahendrayani et al., 2018). Menurut (Sadeghi et al., 2013) Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan stabilitas saat bergerak dari satu titik ke titik lain atau dalam situasi gerakan, serta menjaga tingkat stabilitas tubuh. Kemampuan mengontrol keseimbangan dinamis sangat perlu karena kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dimana *center of gravity* selalu berubah atau kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan ketika bergerak pada landasan yang bergerak (*dynamic standing*) yang akan menempatkan tubuh ke dalam kondisi yang stabil (M. E. N. Putri et al., 2020). Keseimbangan dinamis juga bisa menjaga keseimbangan ketika melakukan

pergerakan ataupun aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, berlari, dan bersepeda (Dunsky et al., 2017).

Olahraga lari merupakan kegiatan yang popular dikalangan masyarakat dan memiliki manfaat kesehatan yang cukup baik, juga bisa meningkatkan fisik dan mental. Selain itu, berlari cukup mudah sehingga sering dilakukan bagi orang yang ingin membentuk olahraga lari secara rutin (Satriawan, 2022). Aktivitas fisik berupa olahraga lari dengan intensitas sedang dapat meningkatkan beberapa fungsi kognitif salah satunya adalah memori jangka pendek sangat penting dalam kehidupan terutama dalam proses pengelolahan informasi (Zulhasniati et al., 2023). Ketahanan berolahraga menunjang latihan fisik yang optimal untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani (Fen Tih et al., 2017).

Prestasi yang baik dan maksimal pada atlet dapat dicapai dengan melakukan latihan secara rutin yang tersusun secara sistematis atau terprogram (memiliki program latihan) serta memiliki faal (fungsi) paru yang baik penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (Lari et al., 2020). Latihan fisik yang terprogram (program latihan) dapat memiliki pengaruh terhadap faal paru. Latihan fisik secara rutin dapat menyebabkan peningkatan pengiriman oksigen ke otot dan meningkatkan penggunaan oksigen. Latihan fisik mempengaruhi sistem kardiovaskular, sistem pernapasan, dan jaringan otot rangka (Gronek et al., 2019). Aktifitas fisik yang terprogram akan berdampak positif terhadap karakteristik morfologi dan motorik sesuai yang diinginkan, selain itu aktifitas fisik yang teratur juga berdampak pada hasil akhir/prestasi dari latihan yang

dilakukan (Lewandowski Et Al., 2019). Aktifitas fisik yang dilakukan dalam jangka waktu yang lama maupun dalam waktu yang singkat akan berkontribusi terhadap emosi positif yang akan meningkatkan kepuasan atlet yang akan berdampak pada prestasi yang dihasilkan (Pašková et al., 2019).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah umum dalam penelitian ini ialah "pengaruh keseimbangan dinamis terhadap prestasi lari 400m?". Secara khusus masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu.

1. Bagaimana prestasi lari 400m sebelum melakukan keseimbangan dinamis.
2. Bagaimana prestasi lari 400m sesudah melakukan keseimbangan dinamis
3. Apakah ada pengaruh keseimbangan dinamis terhadap prestasi lari 400m

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan akan di capai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui sebelum melakukan keseimbangan dinamis terhadap lari 400m.
2. Untuk mengetahui sesudah melakukan keseimbangan dinamis terhadap lari 400m.
3. Apakah ada perbedaan keseimbangan dinamis sebelum dan sesudah melakukan lari 400m.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terdiri atas manfaat teoritis dan manfaat praktis yang akan dijabarkan sebagai berikut.

1. Teoritis
    a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam ilmu pengetahuan khususnya pengetahuan tentang perbedaan hasil keseimbangan dinamis terhadap lari 400m.
    b. Dapat menambah wawasan akademisi khususnya pengetahuan pada bidang olahraga.
    c. Menjadi refrensi bagi peneliti lain yang berminat pada bidang kajian yang sama.
2. Praktis
    a. Penelitian ini sangat bermanfaat bagi peneliti sebagai penambah wawasan keilmuan yang dapat diterapkan selama duduk dibangku perkuliahan.
    b. Manfaat penelitian ini bagi pelatih olahraga adalah sebagai penambah wawasan keilmuan dalam melatih khusunya pada keseimbangan dinamis terhadap lari 400m.
    c. Penelitian ini bisa menjadi refrensi untuk menambah wawasan keilmuan tentang kemampuan perbedaan hasil sebelum dan sesudah melakukan keseimbangan dinamis terhadap lari 400m.

E. Definisi Operasional Variabel

Peneliti memaparkan definisi oprasional agar pembaca tidak salah penafsiran mengenai istilah yang digunakan dalam penelitian. Berikut definisi oprasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu.

1. Keseimbangan dinamis adalah kemapuan tubuh untuk menjaga keseimbangan saat melakukan gerakan atau aktivitas. Keseimbangan dinamis melibatkan kontrol tubuh karna tubuh bergerak dalam ruang. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperiment sebagai untuk mengetahui keseimbangan dinamis sebelum dan sesudah lari 400m.
2. Lari 400 meter dapat mengukur stamina dan kemampuan atlet untuk mengelola energi, serta strategi kecepatan dalam menghadapi jarak menengah yang membutuhkan kekuatan otot kaki dan fisik. Diukur dengan menggunakan stopwatch digital atau sistem pencatat waktu otomatis, dan dinyatakan dalam satuan waktu (detik atau menit).
3. Keseimbangan dinamis prestasi lari 400 meter adalah kemampuan seorang pelari untuk mempertahankan stabilitas tubuh selama melakukan lari sejauh 400 meter, yang memengaruhi efisiensi gerak dan hasil waktu tempuh.