

## MOTTO

- “Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain),”(Q.S. Asy-syarah: 6-7)
- “Apabila manusia melakukan pendekatan diri kepada Allah mereka dengan bermacam-macam kemungkinan, maka mendekatlah engkau dengan akalmu, niscaya engkau merasakan nikmat yang lebih banyak hikmah yaitu dekat dengan manusia dengan di dunia dan dekat dengan Allah di Akhirat.”  
(Hadits Rasulullah)

# TAKTIK DAN STRATEGI ATLET NOMOR LARI JARAK MENENGAH DAN JAUH CABANG OLAHRAGA ATLETIK PADA SAAT BERKOMPETISI

Oleh:

Syahrial Afwan Imammidi

09601241073

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi dan taktik seperti apakah yang telah digunakan oleh para atlet atletik khususnya atlet nomor lari jarak menengah dan jauh. Selain itu pengetahuan dan pemahaman taktik dan strategi di kalangan atlet penggunaannya masih sangat kurang.

Dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif, penelitian ini melakukan wawancara secara terstruktur dalam bentuk angket kepada atlet atletik yang berlomba pada kejuaraan nasional sebagai sumber data primer. Untuk menganalisis data digunakan teknik analisis model Miles dan Huberman yaitu menganalisis data melalui *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing / verification*.

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa, para atlet rata-rata menggunakan taktik dan strategi sangat bermacam-macam. Semua taktik dan strategi mereka tergantung dengan kemampuan persiapan yang telah dimiliki para atlet, sehingga semua taktik dan strategi atlet lain tidak mungkin cocok digunakan pada keseluruhan atlet, hal ini tergantung dari latihan dan pengamatan pelatih mereka masing-masing. Dan juga pengetahuan dan pemahaman tentang taktik dan strategi dikalangan atlet masih kurang namun dengan demikian mereka memiliki pengetahuan dan pemahaman dasar tentang taktik dan strategi.

Kata kunci : taktik dan strategi lari menengah dan jauh

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Pemurah atas segala rahmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Taktik dan Strategi Atlet Nomor Lari Jarak Menengah dan Jauh Cabang Olahraga Atletik Daerah pada Saat Berkompetisi”.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak, Drs. Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kelancaran dalam urusan akademik dan menyetujui serta mengizinkan pelaksanaan penelitian.
4. Bapak, Drs. Eddy Purwanto, M.Kes, AIFO., selaku pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberi arahan dan bimbingan sampai selesai.
5. Bapak, Dr. H. Ria Lumintuarso, M.Si., yang telah banyak membantu dan memberikan ilmu yang bermanfaat.
6. Bapak, Cukup Pahalawidi, M.Or., yang telah membimbing dan memotivasi serta memberikan banyak ilmu yang bermanfaat.

7. Semua pelatih atletik yang telah membantu dalam pencapaian prestasi olahraga.
8. Keluarga besar UKM Atletik UNY yang telah memberikan motivasi, semoga UKM Atletik semakin berkembang.
9. Teman-teman atletatletik seluruh Indonesia khususnya nomor lari jarak menengah dan jauh, yang telah bekerjasama dalam proses pengambilan data sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu demi satu, semoga Allah SWT membalas kebaikan mereka semua, Amin.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, Desember 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	i
MOTTO.....	ii
ABSTRAK .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
<b>BAB 1. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB 2. KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
A. Deskripsi Teori .....	6
1. Hakekat Taktik .....	6
2. Hakekat Strategi.....	7
3. Hakekat Lari.....	9
4. Pengertian Atletik.....	10
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	12
C. Kerangka berfikir .....	13
D. Pertanyaan Penelitian.....	14
<b>BAB 3. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>15</b>
A. Metode Penelitian .....	15
1. Jenis Penelitian.....	15
2. Sumber Data Penelitian .....	15
B. Lokasi Penelitian.....	16
C. Variabel Penelitian.....	16

D. Teknik Pengumpulan Data .....	17
E. Instrumen Penelitian .....	19
F. Teknik Analisis Data.....	21
G. Jadwal Kegiatan.....	22
<b>BAB 4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>26</b>
A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Data Penelitian .....	26
1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	26
2. Deskripsi Waktu Penelitian .....	26
3. Deskripsi Data Penelitian .....	26
B. Deskripsi Hasil Penelitian .....	27
1. Pengetahuan Atlet tentang Taktik dan Strategi.....	28
2. Sikap Atlet Terhadap Taktik dan Strategi .....	37
<b>BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>45</b>
A. Kesimpulan .....	45
B. Keterbatasan Penelitian .....	46
C. Implikasi .....	47
D. Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

### Halaman

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Pelaksanaan .....	21
Tabel 2. Jumlah Subjek Penelitian Ditinjau dari Jenis Kelamin .....	27

## DAFTAR GAMBAR

### Halaman

Gambar 1. Persentase Jawaban Atlet Tentang Pengertian Strategi .....	28
Gambar 2. Persentase Jawaban Atlet Tentang Pengertian Taktik .....	29
Gambar 3. Presentase macam-macam Strategi Menurut para atlet .....	31
Gambar 4. Persentase jawaban para atlet tentang perlutidaknya strategi .....	32
Gambar 5. Persentase strategi yang paling tepat menurut jawaban atlet .....	33
Gambar 6. Persentase jawaban para atlet tentang perlu tidaknya taktik .....	34
Gambar 7. Persentase jawaban taktik yang paling tepat menurut para atlet .....	35
Gambar 8. Persentase jawaban atlet tentang ada perbedaan taktik dan strategi....	36
Gambar 9. Persentase jawaban atlet tentang strategi dan taktik yang digunakan .	37
Gambar 10. Persentase jawaban atlet tentang penggunaan taktik dan strategi ....	38
Gambar 11. Persentase jawaban atlet tentang peran pelatih terhadap strategi.....	39
Gambar 12. Persentase jawaban atlet terhadap atlet lain tentang strategi .....	40
Gambar 13. Persentase jawaban atlet terhadap penerapan taktik dan strategi .....	41
Gambar 14. Persentase jawaban atlet hubungan taktik terhadap prestasi berlari..	42
Gambar 15. Persentase jawaban atlet terhadap atlet lain tentang taktik .....	43