

**KETERAMPILAN LARI 40 M SISWA KELAS V SD NEGERI
REJOWINANGUN III, KOTAGEDE, YOGYAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Sarjinah
13604227103

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

**KETERAMPILAN LARI 40 M SISWA KELAS V
SD NEGERI REJOWINANGUN III, KOTAGEDE, YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Sarjinah
13604227103

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“Keterampilan Lari 40 M Siswa Kelas V SD N Rejowinangun III, Kotagede, Yogyakarta”** yang disusun oleh Sarjinah, NIM. 13604227103 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2015
Pembimbing,

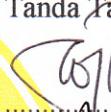


Hari Yuliarto, M.Kes
NIP. 19670701 1994121 1 001

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **“Keterampilan Lari 40 M Siswa Kelas V SD Negeri Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta”** ini disusun oleh Sarjinah NIM.13604227103, telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 24 Juli 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Hari Yuliarto, M.Kes	Ketua Penguji		11/15 /8
Fathan Nurcahyo, M.Or	Sekretaris Penguji		6/15 /8
Drs. Sriawan, M.Kes	Penguji I (Utama)		3/15 /8
Drs. R. Sunardianta, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		3/15 /8

Yogyakarta, 12 Agustus 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan



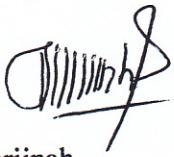
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 198601 1 001 Jr

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Keterampilan Lari 40 M Siswa Kelas V SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta**", benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli, jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Mei 2015
Yang Menyatakan,



Sarjinah
NIM. 13604227103

MOTTO

Aku belajar, aku bersabar hingga aku berhasil.

(Sarjinah)

“Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang boleh
direbut oleh manusia ialah menundukkan diri sendiri”

(Ibu Kartini)

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk :

- ❖ Suamiku *Sulardi* yang telah senantiasa memberikan cinta, kasih sayang, doa serta dukungan nasehat dan pengorbanannya selama ini.
- ❖ Anakku *Prita Febiana Dewi* dan *Viky Meila Wulandari* yang selalu kusayangi dan yang selalu memberikan motivasi, serta semangat yang tiada henti.
- ❖ Semua keluarga besarku yang selalu memberikan semangat dan doa yang tulus.

**KETERAMPILAN LARI 40 M SISWA KELAS V SD NEGERI
REJOWINANGUN III, KOTAGEDE, YOGYAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015**

Oleh:
Sarjinah
13604227103

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi belum diketahuinya data atau informasi tentang keterampilan lari 40 m siswa kelas V SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar keterampilan lari 40 m siswa kelas V SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan situasi yang ada pada saat ini tanpa mengadakan pengujian hipotesis. Sampel yang digunakan sebanyak 32 siswa putra 10, putri 22 kelas V SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta. Teknik pengambilan data menggunakan tes yaitu tes keterampilan lari 40 m. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik deskriptif

Hasil penelitian keterampilan lari 40 m siswa kelas V SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta yaitu sebanyak 0 siswa (0%) dalam klasifikasi baik sekali, 7 siswa (21.88%) dalam klasifikasi baik, 13 siswa (40.62%) dalam klasifikasi sedang, 11 siswa (34.38%) dalam klasifikasi kurang, dan 1 siswa (03.12%) dalam klasifikasi kurang sekali. Frekuensi terbanyak masuk pada kategori sedang yaitu 13 siswa (40.63%). Dengan demikian keterampilan lari 40 m siswa kelas V SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta dalam kategori sedang.

Kata Kunci: *Keterampilan Lari, Siswa Kelas V*

Yogyakarta, 18 Agustus 2015

Wakil Dekan I

Dosen Pembimbing

Dr.Panggung Sutapa M.S.

Hari Yuliarto, M.Kes

NIP 19590728 198601 1 001

NIP 19670701 1994121 1 001

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wr

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan tugas akhir ini sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani. Skripsi ini berjudul “Keterampilan Lari 40 M Siswa Kelas V SD N Rejowinangun III, Kotagede, Yogyakarta”.

Penyusun menyadari tanpa bantuan, bimbingan, serta dorongandari berbagai pihak tugas akhir ini tidak dapat terwujud. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada penyusun untuk menempuh studi hingga penyusun dapat menyelesaikan studi.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penyusun untuk melakukan penelitian.
3. Drs. Amat Komari, M.Si Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan masukan-masukan dalam penulisan skripsi.
4. Sriawan, M.Kes Ketua Program Studi PGSD Penjas yang telah memberikan ijin dan bantuan kepada penyusun untuk melakukan penelitian.

5. Hari Yuliarto, M.Kes dosen pembimbing yang dengan sabar memberikan nasehat, bimbingan serta saran pada penyusun sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
 6. Aris Fajar Pambudi, S.Pd, M.OR dosen pembimbing akademik yang selalu membimbing, mengarahkan perkembangan akademik penyusun.
 7. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penyusun kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
 8. Suwarti, S.Pd kepala SD N Rejowinanun III Kotagede Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di SD N Rejowinangun III.
 9. Rekan-rekan yang telah memberikan semangat dan motivasi selama perkuliahan.
 10. Segenap keluarga dan semua pihak yang telah memberikan doa, semangat, dorongan sehingga penyusun dapat menyelesaikan tugas akhir dengan lancar.
- Penulis menyadari masih banyak kekurangan pada penyusunan tugas akhir ini.

Akhir kata penyusun berharap tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Yogyakarta, Juli 2015

Penyusun

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	6
1. Hakekat Pendidikan Jasmani.....	6
2. Hakekat Atletik.....	7
a. Pengertian Atletik	7
b. Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar	8
c. Fungsi Pembelajaran Atletik	8
d. Tujuan Pembelajaran Atletik	9
e. Kendala Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar.....	10
3. Tinjauan tentang lari jarak pendek (<i>sprint</i>) 40 m.....	10
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan	25

	Karakteristik Anak SD	26
B.	Penelitian yang Relevan	28
C.	Kerangka Berpikir	29
BAB III. METODE PENELITIAN		
A.	Desain Penelitian	30
B.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
C.	Subjek Penelitian	30
D.	Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data.....	30
E.	Analisis Data	31
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Hasil Penelitian	33
B.	Pembahasan.....	36
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN		
A.	Kesimpulan	38
B.	Implikasi Hasil Penelitian	38
C.	Keterbatasan Hasil Penelitian	39
D.	Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA		40
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-2 Tahun Putra danPutri	32
Tabel 2. Hasil Nilai dan Kategori Keterampilan Lari 40 Meter Siswa Kelas V Putra SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta.....	33
Tabel 3. Hasil Nilai dan Kategori Keterampilan Lari 40 Meter Siswa Kelas V Putri SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta.....	34
Tabel 4. Hasil Nilai dan Kategori Keterampilan Lari 40 Meter Siswa Kelas V Secara Keseluruhan SD N Rejowinangun III Kotagede	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Analisa Struktural Prestasi <i>Sprint</i>	12
Gambar 2. Start Jongkok.....	16
Gambar 3.Sikap “Bersedia”	16
Gambar 4. Sikap “Bersedia”	17
Gambar 5. Sikap Start	18
Gambar 6. Tahap Dorongan.....	18
Gambar 7. Tahap Akselerasi.....	19
Gambar 8. Gerakan Keseluruhan Lari <i>Sprint</i> 40 Meter	20
Gambar 9. Finish.....	24
Gambar 10. Histogram Keterampilan Lari 40 M Siswa Kelas V SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta Putra.....	34
Gambar 11. Histogram KeterampilanLari 40 M SiswaKelas V SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta Putri	35
Gambar 12. Histogram KeterampilanLari 40 M SiswaKelas V SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta Secara Keseluruhan ..	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Ijin Penelitian Dari UNY	42
Lampiran 2.	Surat Dari Kepala Sekolah	43
Lampiran 3.	Surat Dari Sekertariat Daerah.....	44
Lampiran 4.	Surat Dari Dinas Perizinan	45
Lampiran 5.	Kalibrasi Stopwatch.....	46
Lampiran 6.	Data Kasar TKJI Keterampilan Lari 40 M Putra	48
Lampiran 7.	Data Kasar TKJI Keterampilan Lari 40 M Putri	49
Lampiran 8.	Daftar Nilai dan Kategori Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Putra SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta	50
Lampiran 9.	Daftar Nilai dan Kategori Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Putri SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta	51
Lampiran 10.	Dokumentasi Penelitian	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, olahraga merupakan unsur penting dalam pemeliharaan kesehatan manusia. Kesehatan sendiri merupakan kebutuhan pokok yang mutlak diperlukan oleh manusia. Dalam perkembangannya, olahraga tidak hanya sebagai sarana untuk menjaga kesehatan saja, melainkan juga sebagai salah satu ajang kompetensi yang mampu membawa nama baik kelompok atau negara. Oleh karena itu, pembinaan prestasi olahraga mendapat perhatian yang besar dari berbagai kalangan.

Salah satu cabang yang mendapat perhatian besar dari berbagai pihak adalah atletik. Melalui event olahraga, atletik memiliki banyak nomor yang diperlombakan. Nomor perlombaan dalam atletik meliputi jalan, lari, lompat, tolak dan lempar. Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga, dan telah sejak dahulu dilakukan manusia. Tamsir Rijadi (1985 : 4) menyatakan bahwa atletik adalah cabang olahraga yang tertua usianya dan disebut juga sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik pada zaman dahulu secara tidak sadar telah dilakukan orang seperti berjalan, berlari, melompat. Gerakan-gerakan seperti itu merupakan gerakan hampir semua cabang olahraga yang didasri oleh kemampuan biomotor yang dimiliki oleh cabang aatletik. Kemampuan biomotor terdiri dari unsur-unsur diantaranya adalah kekeuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan.

Sprint atau lari jarak pendek merupakan salah satu nomor lomba dalam cabang olahraga atletik. *Sprint* merupakan semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh. Lari dengan jarak 40 m masih digolongkan lari jarak pendek / *sprint*. Menurut Arma Abdoellah (1981 : 50) pada dasarnya gerakan lari itu untuk semua jenis sama, namun dengan demikian dengan adanya perbedaan jarak tempuh maka sekalipun sangat kecil terdapat pula beberapa perbedaan dalam pelaksanaannya. Lari jarak pendek atau *sprint* adalah semua jenis lari yang sejak start sampai finish dilakukan dengan kecepatan maksimal. Salah satu nomor lari *sprint* adalah lari 40 meter.

Beberapa faktor yang mutlak menentukan baik buruknya dalam lari jarak pendek (*sprint*) 40 m diantaranya faktor biomotor, teknik, taktik, dan faktor psikologis. Untuk membentuk atlet lari jarak pendek (*sprint*) 40 m dengan prestasi yang maksimal tidaklah mudah. Prestasi merupakan hasil dari rangkaian pembinaan yang panjang. Hal ini dikarenakan prestasi sebuah cabang olahraga merupakan masalah yang kompleks.

Lari jarak pendek (*sprint*) adalah lari yang menempuh jarak antara 40 meter sampai dengan 400 meter. Oleh karena itu kebutuhan utama lari jarak pendek (*sprint*) adalah kecepatan. Cabang olahraga atletik lari jarak pendek (*sprint*) dengan dunia pendidikan hendaknya materi pelajaran tersebut terus dikembangkan melalui pembelajaran yang terarah dan terencana melalui beberapa metode dan model pembelajaran yang sesuai dan alat yang tepat dengan karakteristik bahan pelajaran serta kondisi peserta didik. Dalam suatu

proses pembelajaran, biasanya seorang guru pendidikan jasmani akan menggunakan berbagai cara agar materi pembelajaran dapat dipahami dan dikuasai oleh siswa dengan mudah, untuk itu diperlukan suatu pola atau metode penerapan pembelajaran yang dapat menumbuhkan minat siswa untuk berpartisipasi aktif dalam melaksanakan tugas gerak. Kontroversi selama ini, pembelajaran atletik khususnya lari jarak pendek (*sprint*) seringkali menggunakan pendekatan teknis. Pendekatan teknis dapat memberikan dampak frustasi dan ketidaktetarikkan siswa.

Guru mengalami kesulitan menanamkan konsep dan penguasaan konsep dasar pada peserta didik terhadap teknik dasar lari jarak pendek (*sprint*), sehingga berakibat pada rendahnya hasil belajar lari cepat. Hal ini yang diduga menjadi penyebab rendahnya hasil belajar lari cepat di kelas V SD N Rejowinangun III, Kotagede, Yogyakarta. Setelah diadakan sebuah tes formatif mata pelajaran penjasorkes dengan materi cabang lari jarak pendek (*sprint*) pada peserta didik ternyata hasilnya tidak sesuai harapan, persentase keberhasilannya sangat rendah karena banyak nilai di bawah KKM, dari 32 siswa, 4 siswa yang mendapat nilai diatas KKM, yaitu 75, atau hanya sekitar 12,5 %.

Adapun kesulitan yang dialami dalam proses pembelajaran di SD N Rejowinangun III, Kotagede, Yogyakarta adalah sebagai berikut : posisi sikap start yang kurang betul, teknik lari jarak pendek 40 meter yang kurang betul dan benar, sikap finish dalam lari 40 meter yang kurang betul

Berdasarkan kondisi tersebut peneliti ingin mengadakan penelitian lebih mendalam mengenai keterampilan lari *sprint* jarak 40 m pada siswa kelas V di SD N Rejowinangun III, Kotagede, Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan pembelajaran lari 40 meter sebagai berikut:

1. Kemampuan gerak siswa masih rendah sehingga belum dapat melakukan start. Teknik lari, sikap finish yang benar.
2. Kurangnya komunikasi antara siswa dan guru dalam proses pembelajaran.
3. Belum diterapkannya penggunaan alat bantu pembelajaran yang memotivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran.
4. Belum optimalnya kualitas pembelajaran lari 40 meter, hal tersebut dapat dilihat dari belum tercapainya kriteria ketuntasan minimal (KKM).

C. Batasan Masalah

Penelitian ini dilaksanakan di SD N Rejowinangun III, Kotagede, Yogyakarta UPT TK dan SD Kecamatan Kotagede Yogyakarta. Penelitian dikhkususkan untuk siswa kelas V. Pada mata pelajaran penjaskes materi atletik lari jarak pendek (*sprint*) jarak 40 m.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan yaitu, “Seberapa cepat keterampilan lari 40 m siswa kelas V SD N Rejowinangun III, Kotagede, Yogyakarta Tahun 2014/2015?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa cepat keterampilan lari 40 m siswa kelas V SD N Rejowinangun III Kotagede.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan penting bagi guru Penjasorkes, sebagai salah satu alternatif penggunaan model pembelajaran yang aktif, kreatif.

Secara rinci manfaat penelitian tersebut antara lain :

1. Teoritik
 - a. Dijadikan bahan pertimbangan dalam menyusun dan menentukan materi pelajaran lari 40 m
 - b. Dijadikan bahan pertimbangan dan masukan dalam perencanaan program latihan untuk meningkatkan prestasi lari 40 m pada umumnya.
 - c. Sebagai bahan banding untuk penelitian-penelitian yang akan datang.
2. Praktis
 - a. Bagi guru, guru menjadi terbiasa berpikir kreatif untuk menyajikan materi sehingga pembelajaran akan lebih menyenangkan.
 - b. Bagi pihak sekolah, dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam menentukan sarana dan prasarana serta menjadikan lari 40 m materi pelajaran yang favorit.
 - c. Bagi siswa, Siswa akan selalu ingin mencoba pembelajaran lari *sprint* yang disajikan guru.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakekat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui jasmani, jasmani adalah kata sifat dengan asal kata jasat yang berarti tubuh atau badan. Dengan pandangan ini maka jasmani berkaitan dengan perasaan, hubungan pribadi, tingkah laku kelompok, perkembangan mental dan sosial, intelektual serta estetika. Pendidikan jasmani dilakukan dengan melalui jasmani, yakni aktivitas jasmani yang pada umumnya dilakukan pada tempo yang cukup tinggi dan terutama gerakan-gerakan besar ketangkasan dan keterampilan, yang tidak perlu terlalu tepat, terlalu halus dan sempurna atau berkualitas tinggi.

Pendidikan jasmani diketahui untuk perkembangan anak didik yang meliputi badan fisik dan non fisik, baik aspek afektif, psikomotor dan kognitif. Pengertian pendidikan jasmani olahraga kesehatan adalah proses pendidikan keseluruhan yang mengacu pada aspek kognitif, afektif, psikomotorik, dan fisik yang terangkum dalam kurikulum pendidikan, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jasmani, mental, emosional dan sosial, serta menjadikan manusia yang seutuhnya sehat jasmani dan rohani untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pengertian tersebut dapat dimengerti bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang spesifik, yaitu dengan melakukan aktivitas jasmani yang dipilih dan direncanakan akan dapat dicapai suatu tujuan yang kompleks.

2. Hakekat Atletik

a. Pengertian Atletik

Menurut Aip Syarifuddin (1992: 2), atletik adalah satu cabang olahraga yang diperlombakan dan meliputi nomor-nomor jalan, lari, lempar, lompat dan loncat. gerakan-gerakan yang dilakukan dan terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada cabang olahraga atletik.

Menurut Muhajir (2004: 116) atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Bahkan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang ada dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Alfamedia (2011:1) “Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar”. Kegiatan ini secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya.

Jadi dari penjelasan di atas, dalam peneliti ini disimpulkan pengertian atletik sebagai salah satu cabang olahraga yang di dalamnya terdapat berbagai nomor pertandingan seperti jalan, lari, lompat, loncat, lempar, tolak, dan lontar. Gerakan-gerakan seperti itu

merupakan gerakan hampir semua cabang olahraga yang didasari oleh biomotor yang dimiliki oleh cabang olahraga atletik.

b. Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar

Gerakan-gerakan yang dilakukan pada atletik sesuai dengan muatan kurikulum pendidikan, merupakan salah satu materi untuk mengisi program pendidikan jasmani seperti, jalan, lari, lempar, lompat (Depdikbud, 1995: 593). Cabang atletik berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik cabang olahraga. Atletik merupakan rangkaian aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan individu. Atletik juga merupakan sarana bagi pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan lain sebagainya.

Dalam kaitan pada materi tersebut, pembelajaran pada penjas di tingkat Sekolah Dasar salah satunya adalah lari jarak pendek, dengan materi lari 40 m (*sprint*).

c. Fungsi Pembelajaran Atletik

“Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomorik misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya” (Alfamedia, 2011: 1). Atletik memiliki banyak nomor dan di dalamnya mengutamakan adanya aktivitas jasmani secara penuh dan mengutamakan adanya kekuatan, kecepatan, kecermatan, dan

ketangkasan. Selain itu juga menanamkan adanya kebiasaan hidup sehat (Muhajir,2004: 7).

Jadi dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan fungsi pembelajaran atletik di sekolah yaitu agar siswa mampu memberdayakan kemampuan, kekuatan fisik, dan mental secara baik sehingga mereka akan mendapatkan penguasaan materi dan kebiasaan hidup sehat. kebiasaan inilah yang akan dibawa sampai siswa tersebut dewasa.

d. Tujuan Pembelajaran Atletik

Dalam pembelajaran pasti terdapat sesuatu yang akan dicapai. Hal ini juga terjadi dalam pembelajaran atletik. Menurut Muhajir (2004: 8) tujuan dari diselenggarakan pembelajaran atletik disuatu sekolah ditujukan dalam beberapa hal yang lebih khusus yaitu:

- 1) Membantu pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.
- 2) Mengembangkan kesehatan, kesegaran jasmani, dan memiliki keterampilan teknik cabang olahraga atletik.
- 3) Memahami akan pentingnya kesehatan, kesegaran jasmani, dan mental.
- 4) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yaitu atletik”.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dalam penelitian ini disimpulkan pembelajaran atletik di sekolah mempunyai banyak tujuan yaitu untuk membuat siswa aktif, menguasai materi yang disampaikan,

dan menghayati nilai-nilai kepribadian yang terkandung dalam materi tersebut.

e. Kendala Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar

Banyak kendala dan hambatan agar mata pelajaran dapat diminati dan disukai oleh siswa atau bahkan bisa berprestasi pada salah satu nomor cabang olahraga atletik di tingkat pelajar. Salah satu kendala adalah kemampuan guru penjas dalam menyajikan Proses Belajar Mengajar (PBM) atletik yang lebih banyak menekankan pada penguasaan teknik dan berorientasi kepada hasil atau prestasi siswa pada setiap nomor cabang atletik.

Akibatnya siswa menjadi tertekan dan ada akhirnya minat siswa terhadap mata pelajaran atletik berkurang, bahkan siswa bisa tidak meminati sama sekali mata pelajaran atletik dan mungkin siswa akan menjadi malas mengikuti mata pelajaran Pendidikan Jasmani.

3. Tinjauan Tentang Lari Jarak Pendek (*Sprint*) 40 Meter

Lari termasuk pada kategori keterampilan gerak siklis. Struktur gerakan lari jarak pendek (*sprint*) secara utuh merupakan rangkaian gerak yang terdiri dari: Start, akselerasi, percepatan positif, kecepatan maksimal, kecepatan negatif, dan finish. Tujuan utama lari jarak pendek (*sprint*) adalah menempuh jarak tertentu (lari tanpa rintangan atau dengan rintangan) dengan waktu yang secepat mungkin. Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan 400 meter. Dalam lari jarak pendek dibutuhkan kecepatan.

Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan yang halus lancar dan efisien yang sangat dibutuhkan pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi (Alfamedia, 2011: 32). Pelarinya disebut sprinter. lari jarak pendek ini terdiri dari nomor-nomor jarak 40 m, 50 m, 60 m, 100m, 200 m, dan 400 m Sangat membutuhkan kecepatan pelari. *Start* lari jarak pendek menggunakan *start* jongkok. *Start* merupakan persiapan awal seorang pelari akan melakukan gerakan lari. Tujuan utama *start* jongkok adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan.

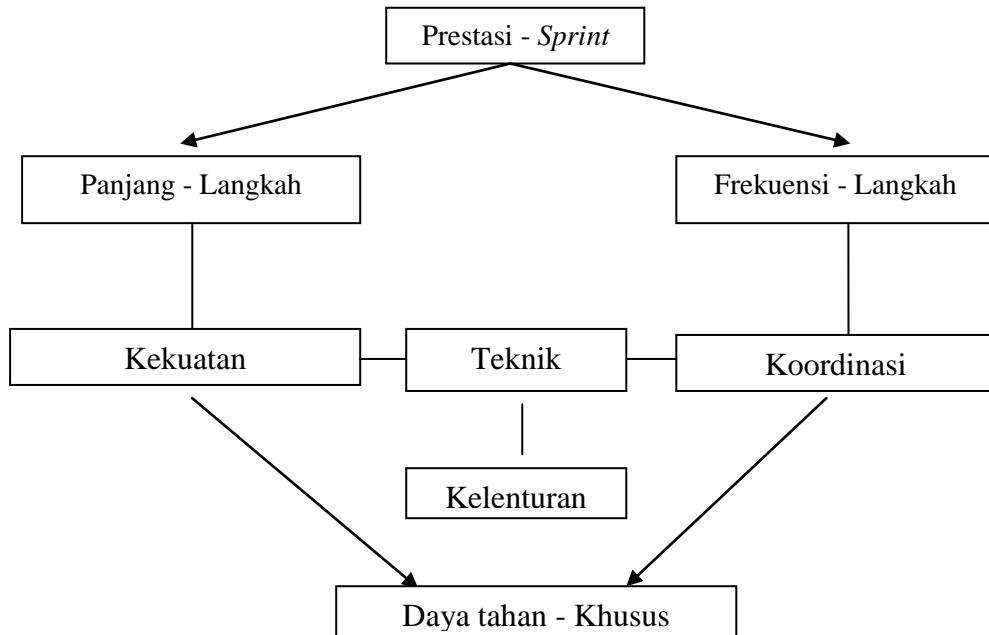
Start yang baik ditandai sebagai berikut, konsentrasi penuh dan hilangkan semua gangguan dari luar saat dalam posisi aba-aba “bersedia”, sesuaikan sikap yang berkaitan dengan posisi aba-aba “siap”, implus-implus eksplosif oleh kedua kaki terhadap tumpuan pada start blok pada sudut yang optimal.

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2013 : 33) seorang pelari jarak pendek (*sprinter*) yang potensial bila dilihat dari komposisi atau susunan serabut otot persentase serabut otot cepat (*fast twitch*) lebih besar atau tinggi dengan kemampuan sampai 40 kali perdetik dalam vitro dibanding dengan serabut otot lambat (*slow twitch*) dengan kemampuan sampai 10 kali perdetik dalam vitro. Oleh karena itu seorang pelari jarak pendek itu dilahirkan /bakat bukan dibuat.

Analisa struktural prestasi lari jarak pendek dan kebutuhan latihan dan pembelajaran untuk memperbaiki harus dilihat sebagai suatu kombinasi

yang kompleks dari proses-proses biomekanika, biomotor, dan energetik.

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Analisa Struktural Prestasi *Sprint*

Sumber : Eddy Purnomo dan Dapan (2013 : 33)

Komponen biomotor yang terdapat pada gambar di atas saling berkalitan dalam membentuk atlet *sprint* yang baik. Komponen tersebut dijelaskan sebagai berikut :

a. Teknik

Teknik merupakan blok-blok bangunan dasar dari tingginya prestasi. Teknik adalah cara yang paling efisien dan sederhana dalam memecahkan kewajibab fisik atau masalah yang dihadapi dan dibenarkan dalam lingkup peraturan (lomba) olahraga. Menurut Suharno yang dikutip Djoko Pekik Irianto (2002 : 80) teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk meyelesaikan tugas yang perlu dalam cabang olahraga.

Menurut Erich Beyer (1992 : 661) teknik merupakan rangkaian spesifik, gerakan atau bagian-bagian pergerakan dalam memecahkan tugas dalam situasi olahraga. Mepelajari teknik harus terlebih dahulu mempelajari teknisnya secara bertahap. Prestasi akan meningkat dengan sendirinya apabila teknik telah dikuasai secara sempurna. Tanpa teknik yang memedai tenaga besar tidak akan menghasilkan prestasi tinggi (Depdikbud 1979 : 48)

Tujuan lari jarak pendek untuk memaksimalkan kecepatan horisontal, yang dihasilkan dari dorongan badan kedepan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah persatuan waktu). Untuk bisa berlari cepat seseorang harus meningkatkan satu atau kedua-duanya. Tujuan teknik *sprint* adalah untuk mengerahkan jumlah optimum daya kepada tanah dalam waktu yang pendek. Teknik yang baik ditandai oleh mengecilnya daya penggereman, lengan efektif, gerakan kaki dan badan suatu koordinasi tingkat tinggi dari gerakan tubuh keseluruhan (IAAF, 1993 : 22).

Teknik Lari jarak pendek bila dilihat dari tahap-tahap berlari terdiri dari beberapa tahap yaitu :

- 1) Tahap reaksi dan dorongan (*reaction dan drive*).
- 2) Tahap percepatan (*acceleration*).
- 3) Tahap tansisi/perubahan (*transition*).
- 4) Tahap kecepatan maksimum (*speed maximum*).
- 5) Tahap pemeliharaan kecepatan (*maintenance speed*).

6) *Finish*

Dalam aspek biomekanika kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah persatuan waktu).

a) *Start*

Menurut IAAF (2001 : 6) suatu *start* yang baik ditandai dengan sifat-sifat berikut :

- 1) Konsentrasi penuh dan menghapus semua gangguan dari luar saat dalam posisi aba-aba “bersedia”.
- 2) Mengadopsi sikap yang sesuai pada posisi aba-aba “siap”.
- 3) Suatu dorongan explosif oleh kedua kaki terhadap *start* dalam sudut *start* yang maksimal.

Teknik yang digunakan untuk *start* harus menjamin bahwa kemungkinan power yang terbesar dapat dibangkitkan sedekat mungkin dengan sudut-sudut optimum 45° . Setelah kemungkinan reaksi yang tercepat harus disusul dengan suatu gerakan (lari) percepatan yang kencang dari titik pusat gravitasi dan langkah-langkah pertama harus menjurus kemungkinan maksimum.

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2013 : 25) ada tiga variasi dalam *start* jongkok (*crouchstart*) yang ditentukan oleh penempatan start blok relatif terhadap garis start, yang terdiri dari :

1) Start Pendek (*Bunch Start*)

Lutut kaki belakang diletakan pada ujung kaki depan dengan jarak satu kepala. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu dan

diletakkan di belakang garis *start*. Jari telunjuk dan ibu jari mengenai tanah. Pandangan ke depan lebih kurang 1,5 meter, badan jangan tegang dan berat badan berada di kedua tangan

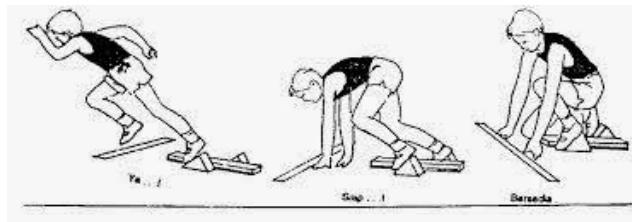
2) Start Menengah (*Medium Start*)

Lutut kaki belakang diletakkan ditengah antara ujung kaki dan tumit dengan jarak satu kepala. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu dan diletakkan di belakang garis *start*. Pinggiran jari telunjuk dan ibu jari mengenai tanah. Pandangan ke depan lebih kurang 1,5 meter, badan jangan tegang dan berat badan berada di kedua tangan.

3) Start Panjang (*Long Start*)

Lutut kaki belakang diletakkan sejajar dengan tumit atau dibelakang tumit kaki yang depan dengan jarak satu kepala. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu dan diletakkan di belakang garis *start*. Pinggiran jari telunjuk dan ibu jari mengenai tanah. Pandangan ke depan lebih kurang 1,5 meter, badan jangan tegang dan berat badan berada di kedua tangan.

Start medium umumnya yang disarankan karena memberi peluang untuk menerapkan daya dalam waktu yang lebih lama dari pada *start* panjang yang menghasilkan kecepatan lebih tinggi, tetapi tidak menuntut banyak kekuatan seperti pada *start* pendek. Suatu pengkajian terhadap teknik *start* jongkok karenanya dapat dimulai dengan *start* medium.

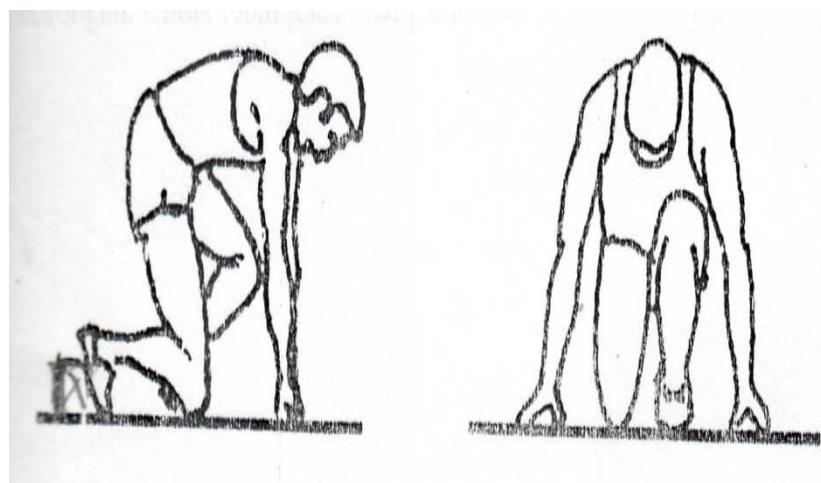


Gambar 2. *Start Jongkok*
Sumber : Eddy Purnomo dan Dapan (2013 : 27)

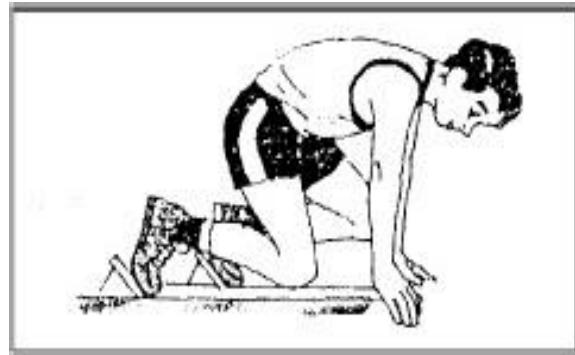
Bagian yang terdapat dalam gerakan *start*, yaitu

- 1) Pada aba-aba "Bersedia"

Pada posisi ini sprint mengambil sikap awal atau posisi "bersedia", kaki yang paling cepat/tangkas ditempatkan pada permukaan sisi miring blok yang paling depan. Tangan diletakkan dibelakang garis *start* dan menompang badan (lihat gambar). Kaki belakang ditempatkan pada permukaan blok belakang, mata memandang tanah kedepan, leher rileks, kepala segaris dengan tubuh (lihat gambar).



Gambar 3. Sikap "Bersedia"
Sumber : Ria Lumintuарso (2004 : 4)



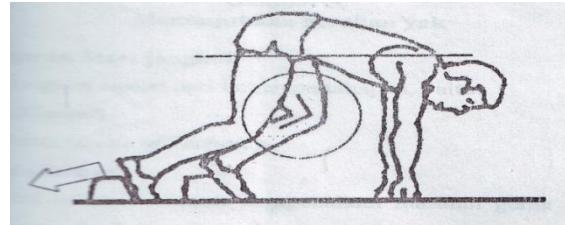
Gambar 4. Sikap “Bersedia”
Sumber : IAAF level II (2001 : 13)

2) Pada aba-aba “Siap”

Menurut IAAF (2001, 8) posisi “siap” ini adalah kepentingan dasar bahwa seorang atlet menerima suatu postur dalam posisi “start” yang menjamin suatu sudut optimum dari tiap kaki untuk mendorongnya, suatu posisi yang sesuai dari pusat gravitasi ketika kaki diluruskan dan pegangan awal otot-otot diperlukan bagi suatu kontraksi explosif dari otot-otot kaki.

Tanda-tanda utama suatu posisi “siap” yang optimum daya adalah :

- a) Berat badan seimbang
- b) Poros pinggul lebih tinggi daripada poros bahu
- c) Titik pusat gravitasi kedepan
- d) Sudut lutut 90° pada kaki depan
- e) Kaki diluruskan menekan start blok



Gambar 5. Sikap “siap”

Sumber : Ria Lumintuaro (2004 : 4)

3) Pada aba-aba “Ya”

Daya dorong tungkai dan kaki dalam start dapat dianalisa dengan menggunakan papan pengalas daya dibangun pada start blok

- a) Dorongan atau tolakan dilakukan kedua tungkai secara dinami.
- b) Dorongan ke arah horisontal dengan sudut 45° .
- c) Lengan mendorong dan lepas dari tanah.
- d) Kaki kanan meninggalkan blok dengan cepat dengan mengangkat dan membengkokan lutut.
- e) Ayun lengan tinggi kedepan sesuai dengan gerakan tungkai
- f) Lutut, pinggang, badan kepala segaris pelurusan penuh
- g) Luruskan pinggang dan lutut sepenuhnya pada saat gerak dorong berakhir.



Gambar 6. Tahap Dorongan

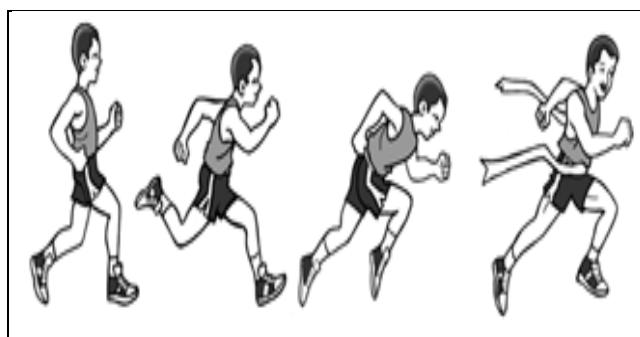
Sumber : IAAF (2001 : 14)

b. Tahap akselerasi

Pada tahap akselerasi diupayakan frekuensi lari yang tinggi secepat mungkin dengan sedikit mengadopsi postur lari yang normal.

Ciri-ciri dari tahap ini adalah :

- a) Kontak awal dengan lintasan oleh ayunan kaki depan selebar kurang lebih 30 cm dibelakang proyeksi vertikal titik pusat gravitasi.
- b) Kecepatan langkah setinggi mungkin dengan tahap melayang yang pendek.
- c) Tahap dukungan pendek memerlukan dorongan kuat dari telapak kaki.
- d) Badan diluruskan dari sedikit menuju lari yang normal setelah 10 langkah kira-kira 20 meter

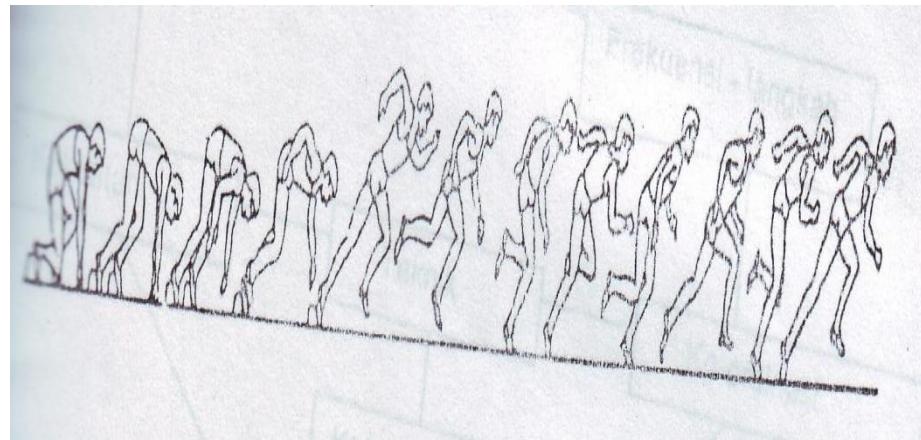


Gambar 7. Tahap Akselerasi
Sumber : Ria Lumintuaro (2004 : 4)

c. Tahap Kecepatan Maksimal

Setiap langkah *sprint* terdiri dari tahap-tahap kontak dengan tanah (dukungan) dan suatu tahap melayang (ayunan). Tahap-tahap ini dapat diuraikan lebih lanjut kedalam tahap sangga/topang depan (*Front*

Support) dan tahap sangga/topang belakang (*Rear Support*) serta tahap ayunan depan (*Front Swing*) dan tahap ayunan belakang (*Rear Swing*).



Gambar 8. Gerakan Keseluruhan Lari *Sprint 40 Meter*
Sumber : IAAF level II (2009 : 9)

1) Tahap ayunan belakang

Tujuan dan fungsi dari tahap ini adalah agar kaki dorong putus kontak dengan tanah. Kaki rilex, mengayun aktif menuju pembuatan langkah diatas lutut kaki sangga dan sebagai tahap lanjutan dan persiapan angkatan lutut. Adapun ciri-ciri atau tanda-tanda tahap ini adalah:

- a) Ayunan rilex kaki belakang yang tidak disangga sampai tumit mendekati pantat. Bandul pendek ini sebagai hasil kecepatan sudut yang tinggi memungkinkan membuat langkah yang cepat.
- b) Angkatan tumit karena dorongan aktif lutut, dan harus menampilkan relaksasi total dari semua otot yang terlibat.
- c) Perjalanan horizontal pinggul dipertahankan sebagai hasil dari gerakan yang dijelaskan.

2) Tahap ayunan depan

Tahap angkat lutut. Tahap ini menyumbangkan panjang langkah dan dorongan pinggang. Persiapan efektif dengan kontak tanah. Sudut lutut yang diangkat kira-kira 150 dibawah horizontal. Gerakan kebelakang dari tungkai bawah sampai sutau gerakan mencakar aktif dari kaki diatas dari dasar persendian jari-jari kaki dalam posisi supinasi dari kaki. Kecepatan kaki dicapai dengan bergerak kebawah/kebelakang sebagai suatu indikator penanaman aktif dari hasil dalam suatu kenaikan yang cepat dari komponen daya vertikal.

Tujuan dan fungsi tahap ini adalah agar lutut diangkat, bertanggung jawab terhadap panjang langkah yang efektif , dalam kaitan dengan ayunan lengan yang intensif. Teruskan dan jamin jalur perjalanan pinggang yang horizontal. Persiapan untuk mendarat dengan suatu gerakan mencakar dan sedikit mungkin hambatan dalam tahap angga depan. Tahap ini memiliki sifat-sifat atau tanda-tanda, yaitu:

- a) Angkatan paha/lutut horizontal hampir horizontal, melangkahkan kaki sebaliknya sebagai prasyarat paling penting dari suatu langkah-panjang cepat dan optimal.
- b) Gerakan angkat lutut dibantu oleh penggunaan lengan berlawanan diametris yang intensif.
- c) Siku diangkat keatas dan kebelakang.

- d) Dalam lanjutan dengan ayunan kedepan yang rilex dari tungkai bawah karena pelurusan paha secara aktif, dengan niat memulai gerak mencakar dari kaki aktif.
- 3) Tahap sangga/topang depan

Tahap amortisasi. Pemulihan dari tekanan pendaratan adalah ditahan. Ada alat peng-aktifan awal otot-otot yang tersedia didalam yang diawali dalam tahap sebelumnya. Ide-nya guna menghindari adanya efek pengereman/hambatan yang terlalu besar dengan membuat lama waktu tahap sangga/topang sependek mungkin.

Tahap ini mempunyai tujuan dan fungsi sebagai tahap amortisasi tahap kerja utama. Mengontrol tekanan kaki pendarat oleh otot-otot paha depan yang diaktifkan sebelumnya dan otot-otot kaki bertujuan untuk membuat suatu gerak explosif memperpanjang langkah sebelumnya. Tahapan ini memiliki sifat atau tanda sebagai berikut:

- a) Gerakan mencakar aktif dari sisi luar telapak kaki dengan jari-jari keatas.
- b) Jangkauan kedepan aktif harus tidak menambah panjang-langkah secara tak wajar, namun mengizinkan pinggang (pusat gravitasi tubuh) berjalan cepat diatas titik sanggah kaki.
- c) Hindari suatu daya penghambat yang berlebih-lebihan.
- d) Waktu kontak dalam angga depan harus esingkat mungkin.

4) Tahap sangga/topang belakang

Besarnya impuls dan dorongan horizontal diberi tanda. Lama penyanggaan itu adalah singkat saja. Sudut dorongan sedekat mungkin dengan horizontal. Ada suatu perluasan elastik dari dari sendi kaki, lutut dan pinggul. Menunjang gerakan ayunan linier lengan oleh suatu angkatan efektif dari siku dalam ayunan kebelakang, dan ayunan kaki meng-intensifkan dorongan dan menentukan betapa efektifnya titik pusat massa tubuh dikenai oleh gerakan garis melintang dari perluasan dorongan. Togok badan menghadap kedepan.

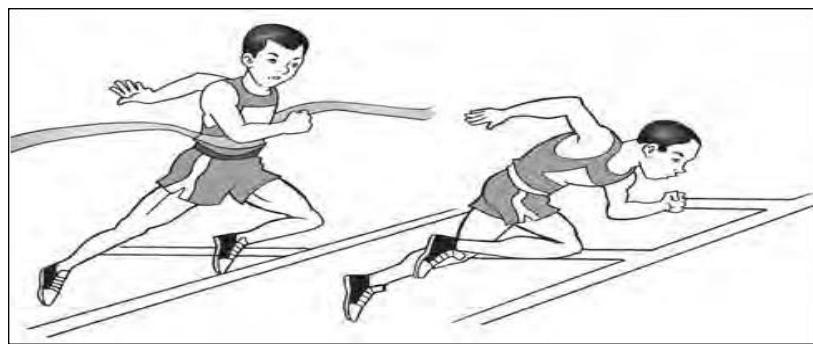
Tahap ini mempunyai tujuan dan fungsi sebagai tahap amortisasi tahap kerja utama. Mengontrol tekanan kaki pendarat oleh otot-otot paha belakang yang diaktifkan sebelumnya dan otot-otot kaki bertujuan untuk membuat suatu gerak explosif memperpanjang langkah sebelumnya.

Kriteria untuk tahap-tahap penyanggaan ini adalah:

- a) waktu singkat dari periode sangga/topang keseluruhan.
- b) suatu impuls akselerasi yang signifikan pada tahap topang belakang.
- c) suatu waktu optimum dari impuls percepatan pada tahap topang/sangga belakang.
- d) hampir tidak ada daya penggeraman/hambatan pada tahap sanggahan

d. *Finish*

Finish adalah akhir dari jarak lari yang ditempuh dalam suatu lomba. Dalam melewati garis *finish* teknik lari yang digunakan sama dengan teknik lari pada saat dalam tahap kecepatan maksimal.



Gambar 9. *Finish*
Sumber : IAAF (2001 : 14)

Peraturan perlombaan dalam lari 40 meter adalah :

- 1) Garis *start* dan *finish* dalam lintasan lari ditunjukkan dengan sebuah garis selebar 5 cm siku-siku dengan batas tepi dalam lintasan. Jarak perlombaan harus diukur dari tepi garis *start* ke tepi garis *finish* terdekat dengan garis *start*.
- 2) Aba-aba yang digunakan dalam lomba lari jarak pendek adalah “bersedia”, “siap”, dan “ya” atau bunyi pistol.
- 3) Semua peserta lomba lari mulai berlari pada saat aba-aba “ya” atau bunyi pistol yang ditembakkan ke udara.
- 4) peserta yang membuat kesalahan pada saat *start* harus diperingatkan (maksimal 3 kali kesalahan).

- 5) Lomba lari jarak pendek pada perlombaan besar dilakukan 4 tahap, yaitu babak pertama, babak kedua, babak semifinal, dan babak final.
- 6) Babak pertama akan diadakan apabila jumlah peserta banyak, pemenang I dan II berhak maju ke babak berikutnya.

Petugas atau juri dalam lomba lari jarak pendek terdiri atas :

- 1) *Starter*, yaitu petugas yang memberangkatkan pelari.
- 2) *Recall Starter*, yaitu petugas yang mengecek atau mengabsen para pelari.
- 3) *Timer*, yaitu petugas pencatat waktu.
- 4) Pencatat Hasil, yaitu petugas pencatat hasil setelah pelari memasuki garis finish.

Alat yang digunakan dalam lari jarak pendek 40 meter adalah sebagai berikut :

- 1) Lintasan lari 40 meter
- 2) *Start block*
- 3) Tiang *finish*
- 4) *Stopwatch*
- 5) Bendera start

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan

- a) Sikap lari yang betul (tidak memakai tumit tetapi memakai ujung kaki).
- b) Posisi badan condong ke depan.

- c) Angkat paha/lutut horizontal, langkah panjang cepat dan optimal.

5. Karakteristik Anak SD

Karakteristik anak SD yang pertama adalah senang bermain, karakteristik ini membuat guru SD untuk melaksanakan kegiatan pendidikan yang bermuatan permainan lebih-lebih untuk kelas rendah. Menurut H. Syamsu Yusuf (2004: 24-25) masa usia sekolah dasar sering disebut masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif, anak-anak lebih mudah di didik dari pada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase, yaitu:

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira usia 6 atau 7 tahun sampai usia 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain:
 - 1) adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaniahnya sehat banyak prestasi yang diperoleh)
 - 2) sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional
 - 3) adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut namanya sendiri).
 - 4) suka membanding-bandangkan dirinya dengan anak yang lain.
 - 5) apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal maka soal itu dianggap tidak penting.

- 6) pada masa ini (terutama usia 6-8 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik.
- b. Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira usia 9 atau 10 sampai 12 atau 13 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada usia ini adalah:
- 1) adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - 2) amat realistik, ingin mengtahui, ingin belajar.
 - 3) menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai nilai menonjolnya faktor-faktor (bakat khusus).
 - 4) sampai kira-kira usia 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya.
 - 5) pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
 - 6) anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya.

Karakteristik fisik dan mental anak SD berdasarkan pada tingkatan usianya menurut Conny (1991: 56) dibagi menjadi tiga kategori: (1) siswa SD kelas I dan II, berusia antara 6-7 tahun, (2) anak SD kelas III dan IV, berusia 8-9 tahun, (3) siswa SD kelas V dan VI, yang berusia antara 9-11 tahun. Pada siswa sekolah dasar yang berusia antara 6-9 tahun secara umum tidak ditemukan perbedaan perkembangan fisik

maupun mental yang menonjol antara siswa perempuan dengan siswa laki-laki. Sedangkan pada usia 10-11 tahun antara anak laki-laki dengan anak perempuan mulai menampakan perbedaan perkembangan fisik maupun mental.

Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira usia sebelas tahun atau dua belas tahun. Karakteristik utama anak sekolah dasar adalah merekamenampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang di antaranya, perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang berjudul “Tingkat Keterampilan Lari 40 M Siswa Kelas V SD Ditinjau Dari Leta Geografis Rembang Purbalingga”. Oleh Muhamad Nugroho Tahun 2011 dengan subyek penelitian siswa kelas V Sekolah Dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan lari 40 m siswa kelas V sekolah Dasar. Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode servai menggunakan tes dan pengukuran. Hasil penelitiannya adalah siswa yang berasal dari sekolah di dataran perbukitan dan keterampilan lari 40 m siswa daerah daratan rendah.

2. Penelitian yang berjudul “Survey Keterampilan Lari 40 M Siswa Siswi Kelas V Sekolah Dasar Negeri 7 Sungai Kakap Kubu Raya” oleh Agus. H, dengan subyek penelitian siswa kelas V SD Negeri 7 Sungai Kakap Kubu Raya, yang berjumlah 22 siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan lari 40 m siswa siswi. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas V yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan survei tes. Hasil penelitian menunjukkan keterampilan lari 40 m dalam kategori cukup, dimana rata-rata sebesar 53,33%.

C. Kerangka Berpikir

Penelitian ini berawal ketika peneliti mengetahui sebuah masalah yaitu belum tercapainya nilai 7,5 pada sebagian besar siswa kelas V SD N Rejowinangun III, Kotagede, Yogyakarta UPT TK dan SD Kecamatan Kotagede. Hal ini dimungkinkan karena kurangnya minat siswa mengikuti pembelajaran lari jarak pendek. Untuk mengatasi hal tersebut peneliti berupaya menciptakan suasana yang menyenangkan bagi siswa agar mau mengikuti pembelajaran lari jarak pendek.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung tanpa pengujian hipotesis. Penelitian ini memfokuskan pada keterampilan lari jarak pendek 40 m (*sprint*) kelas V SD N Rejowinangun III, Kotagede, Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah pengamatan dengan teknik tes sebagai alat pengumpul data. Penelitian ini dilaksanakan di SD N Rejowinangun III, Kotagede, Yogyakarta.

B. Definisi Operasional Variabel

Keterampilan lari 40 m dalam penelitian ini yang dimaksud adalah keterampilan anak dalam melaksanakan tes lari 40 m dengan dua kali melakukan diambil yang terbaik dengan satuan waktu (detik).

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta sebanyak 32 siswa putra 10, putri 22. Penelitian ini menggunakan seluruh populasi sebagai subjek penelitian.

D. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan peneliti agar kegiatan tersebut menjadi sistematis. Sedangkan teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk

mengumpulkan data, dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah : melakukan lari 40 m dengan dua kali melakukan test diambil waktu terbaik.

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data tes keterampilan lari 40 m. Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut :

- a. Mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk tes keterampilan lari 40 m.
- b. Mengumpulkan, menyiapkan dan memberikan pemanasan serta memberikan penjelasan pelaksanaan tes keterampilan lari 40 m kepada siswa.
- c. Masing-masing hasil tes yang didapatkan siswa dicatat dalam lembar pencatatan tes yang sudah ditentukan.

D. Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan salah satu langkah yang terpenting dalam suatu penelitian, apabila analisis salah maka dalam pengambilan kesimpulan tentu akan salah juga. Untuk menganalisis data diperlukan teknik analisis yang sesuai dengan data yang akan dianalisis.

Teknik analisa data yang digunakan adalah deskriptif dengan persentase. Data yang diperoleh dari hasil tes adalah nilai dari siswa. Kemudian skor dari masing-masing siswa dilihat dari masing-masing skor tertinggi dan terendah, kemudian dicari intervalnya dan dikelompokkan menjadi 5 kategori. Sehingga akan diketahui kategori tingkat pelaksanaan dari masing-masing indikator atas

dasar persentase yang dibuat. Pemberian skor jawaban diatas kemudian dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu : baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Pengkategorian keterampilan lari siswa menggunakan rumus dari Anas Sudijono (2005 : 452) dengan 5 kategori sebagai berikut :

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra dan Putri

No	Interval		Nilai	Kategori
	Putra	Putri		
1	s.d - 6.3”	s.d - 6.7”	5	BS
2	6.4”- 6.9”	6.8”- 7.5”	4	B
3	7.0”- 7.7”	7.6”- 8.3”	3	S
4	7.8”- 8.8”	8.4”- 9.6”	2	K
5	8.9”- dst	9.7”- dst	1	KS

Sumber : TKJI Depdiknas. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta (2010).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Hasil penelitian tentang keterampilan lari 40 meter siswa VSD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta. Selanjutnya data dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu : kurangsekali, kurang, sedang, baik, baiksekaliberdasarkan nilai tertinggi dan nilai terendah. Berikut adalah hasil penelitian keterampilan lari 40 M Siswa Kelas V SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta, sebagaimana berikut:

Tabel2. Hasil Nilai dan Kategori Keterampilan Lari 40 Meter Siswa Kelas V Putra SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta.

No	Interval	Orang	%	Kategori
1.	s.d - 6.3”	-	-	BS
2.	6.4”- 6.9”	3	30%	B
3.	7.0”- 7.7”	5	50%	S
4.	7.8”- 8.8”	2	20%	K
5.	8.9”- dst	-	-	KS
Jumlah		10	100%	

Terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 30% siswa dalam klasifikasi baik, 50% siswa dalam klasifikasi sedang, 20% dalam klasifikasi kurang, dan 0% dalam klasifikasi kurang sekali.

Menurut tabel di atas, keterampilan lari 40 m siswa kelas V putra SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta dapat disajikan dalam bentuk gambar sebagai berikut :



Gambar10.Histogram Keterampilan Lari 40 M Siswa Kelas V SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta Putra.

Tabel3. Hasil Nilai dan Kategori Keterampilan Lari 40 Meter Siswa Kelas V Putri SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta.

No	Interval	Orang	%	Kategori
1.	s.d - 6.7"	-	-	BS
2.	6.8"- 7.5"	4	18.18%	B
3.	7.6"- 8.3"	8	36.36%	S
4.	8.4"- 9.6"	9	40.91%	K
5.	9.7"- dst	1	04.55%	KS
Jumlah		22	100%	

Terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 18.18% siswa dalam klasifikasi baik, 36.36% siswa dalam klasifikasi sedang, 40.91% dalam klasifikasi kurang, dan 04.55% dalam klasifikasi kurang sekali.

Menurut tabel di atas, keterampilan lari 40 m siswa kelas V SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta dapat disajikan dalam bentuk gambar sebagai berikut :



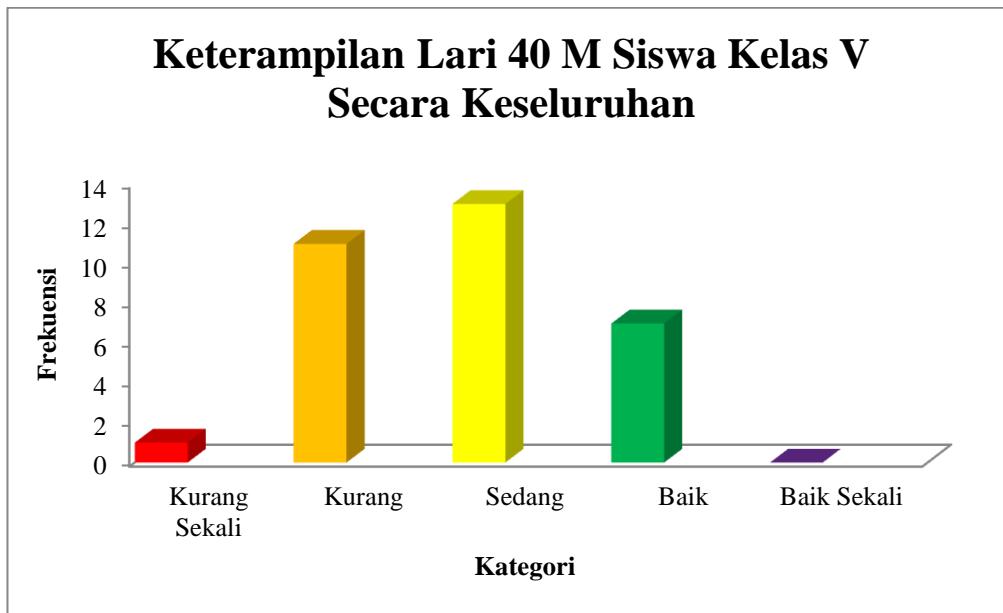
Gambar 11. Histogram Keterampilan Lari 40 M Siswa Kelas V Putri SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta.

Tabel4. Hasil Nilai dan Kategori Keterampilan Lari 40 Meter Siswa Kelas V Secara Keseluruhan SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta.

No	Kategori	Orang	%
1.	BS	-	-
2.	B	7	21.88%
3.	S	13	40.62%
4.	K	11	34.38%
5.	KS	1	03.12%
Jumlah		32	100%

Terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 21.88% siswa dalam klasifikasi baik, 40.62% siswa dalam klasifikasi sedang, 34.38% dalam klasifikasi kurang, dan 03.12% dalam klasifikasi kurang sekali.

Dari tabel di atas, keterampilan lari 40 m siswa kelas V SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta secarakeseluruhandapatdisajikandalambentukgambar sebagai berikut :



Gambar12.Histogram Keterampilan Lari 40 M Siswa Kelas V SD N Rejowinangun III Kotagede Secara Keseluruhan.

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan keterampilan lari 40 meter siswa kelas V SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta masuk dalam kategori sedang. Dari hasil yang diperoleh keterampilan lari 40 m siswa kelas V SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta yaitu sebanyak 0 siswa (0%) dalam klasifikasi baik sekali, 7 siswa (21.88%) dalam klasifikasi baik, 13 siswa (40.62%) dalam klasifikasi sedang, 11 siswa (34.38%) dalam klasifikasi kurang, dan 1 siswa (03.12%) dalam klasifikasi kurang sekali.

Frekuensi terbanyak masuk pada kategori sedang yaitu 13 siswa (40.63%). Dengan demikian keterampilan lari 40 m siswa kelas V SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta dalam kategori sedang.

Melihat dari hasil yang diperoleh tentang keterampilan lari 40 m siswa kelas V SD N Rejowiangun III Kotagede Yogyakarta dalam kategori sedang dimungkinkan karena kurangnya minat siswa dalam pelajaran lari 40 m, sehingga wajar jika siswa kelas V keterampilan lari 40 m dalam kategori sedang.

Melihat dari hasil yang didapat dari keterampilan lari 40 m siswa kelas V SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta perlu dikaji kembali tentang pembelajaran lari 40 meter. Mengingat harapan dari peneliti yaitu anak dapat melakukan lari 40 m dengan baik dan benar sehingga hasil nya akan memuaskan. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan tentang keterampilan lari 40 meter siswa kelas V SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta dalam kategori sedang. Dari hasil yang diperoleh keterampilan lari 40 meter siswa kelas V SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta yaitu sebanyak 0 siswa (0%) dalam klasifikasi baik sekali, 7 siswa (21.88%) dalam klasifikasi baik, 13 siswa (40.62%) dalam klasifikasi sedang, 11 siswa (34.38%) dalam klasifikasi kurang, dan 1 siswa (03.12%) dalam klasifikasi kurang sekali. Frekuensi terbanyak masuk pada kategori sedang yaitu 13 siswa (40.63%). Dengan demikian keterampilan lari 40 m siswa kelas V SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta dalam kategori sedang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Sesuai dengan penemuan dalam penelitian ini, maka implikasi dari penemuan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Teori

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan lari 40 m siswa kelas V SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta menunjukkan kategori baik. Harapan dari hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan pada umumnya, dan pengetahuan tentang keterampilan lari 40 m.

2. Praktik

Dengan diketahuinya hasil keterampilan lari 40 meter siswa kelas

V SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta menunjukan kategori baik,maka diharapkan pihak sekolah untuk lebih mengembangkan pembelajaran dan meningkatkan kualitas hidup anak melalui pendidikan. Selain itu data dapat dijadikan bahan evaluasi pihak sekolah untuk menilai kemajuan dan perkembangan anak.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari antara lain:

1. Dalam pelaksanaan penelitian, keterbatasan waktu yang kurang dalam penelitian menjadikan peneliti kurang mempertimbangkan faktor-faktor dari dalam sekolah yang tidak dapat diteliti lebih dalam.
2. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental responden pada waktu dilaksanakan tes.
3. Keseriusan responden dalam melaksanakan tes kurang terkontrol menjadikan hasil tes kurang maksimal.

D. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, peniliti menyarankan:

1. Bagi guru, agar dapat memberikan pemahaman tentang lari 40 meter untuk menunjang keberhasilan pembelajaran.
2. Bagi pihak sekolah, lebih memperhatikan tentang perkembangan anak dengan memberikan sarana dan prasarana yang memadai.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifudin. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan I*. Jakarta : Grasindo.
- Arma Abdoellah, 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta : Sastra Budaya.
- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Anas Sudijono. 2005. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Budi Hartono. 2012. Pembelajaran Lari Jarak Pendek Menggunakan Pendekatan Lari Bola Kranjang Pada Siswa Kelas III SD N Muncang Larang, Bumijawa, Tegal. *Skripsi*. Yogyakarta : FIK UNY
- Cecep Indro Gunawan. 2011. Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Metode Demontrasi Siswa Kelas IV SD N II Curup Rejang Lebong. *Skripsi*. Yogyakarta : FIK UNY
- Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta : Depdiknas Puskesjasrek.
- Depdikbud. 1979. *Atletik*. Jakarta : Garuda Madju Cipta.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Eddy Purnomo dan Dapan. 2011. *Dasar-dasar Atletik*. Yogyakarta : Alfamedia.
- _____ 2013. *Dasar-dasar Atletik*. Yogyakarta : Alfamedia.
- Erch Beyer. 1992. *Dictionary Of Sport Science*. Germany : Verlag Karl Hofmann.
- IAAF. 1993. *Pedoman Dasar Melatih Atletik*. IAAF.
- _____ 2001. *Start, Sprint, Estafet, dan Lari Gawang*. IAAF
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas XI*. Jakarta : Erlangga.
- Ria Lumintuарso. 2004. *Buku Pegangan Pelatih Nomor Sprint*. PASI.
- Suharmini Arikunto. 2002. *Manajemen Penelitian*. Bandung : Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.

Notoatmojo. 2005. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta : FPOK IKIP.

LAMPIRAN

Lampiran 6. Data Kasar TKJI Keterampilan Lari 40 M Putra

**KETERAMPILAN LARI 40 M SISWA KELAS V PUTRA
SD N REJOWINANGUN III KOTAGEDE YOGYAKARTA**

No	Nama	Jenis Kelamin	Lari 40 M		
			I	II	Terbaik
1	S1	L	7,5	8,0	7,5
2	S2	L	7,3	8,1	7,3
3	S3	L	6,6	7,3	6,6
4	S4	L	6,4	7,2	6,4
5	S5	L	7,9	8,1	7,9
6	S6	L	7,7	8,3	7,7
7	S7	L	7,3	8,4	7,3
8	S8	L	7,7	7,9	7,7
9	S9	L	8,1	8,1	8,1
10	S10	L	6,5	7,3	6,5

Lampiran 7. Data Kasar TKJI Keterampilan Lari 40 M Putri

**KETERAMPILAN LARI 40 M SISWA KELAS V PUTRI
SD N REJOWINANGUN III KOTAGEDE YOGYAKARTA**

No	Nama	Jenis Kelamin	Lari 40 M		
			I	II	Terbaik
1	S1	P	7,7	8,2	7,7
2	S2	P	7,3	7,4	7,3
3	S3	P	7,7	8,3	7,7
4	S4	P	7,0	7,1	7,0
5	S5	P	7,6	10,1	7,6
6	S6	P	8,2	9,0	8,2
7	S7	P	7,5	7,5	7,5
8	S8	P	9,1	9,2	9,1
9	S9	P	8,6	8,9	8,6
10	S10	P	7,8	8,3	7,8
11	S11	P	8,4	10,0	8,4
12	S12	P	7,8	7,9	7,8
13	S13	P	9,0	10,0	9,0
14	S14	P	8,0	8,4	8,0
15	S15	P	9,0	9,1	9,0
16	S16	P	9,8	10,4	9,8
17	S17	P	6,8	7,3	6,8
18	S18	P	7,7	7,8	7,7
19	S19	P	9,6	9,8	9,6
20	S20	P	8,6	8,7	8,6
21	S21	P	9,3	9,6	9,3
22	S22	P	8,3	8,6	8,3

Lampiran 8. Daftar Nilai dan Kategori Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Putra SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta.

DAFTAR NILAI DAN KATEGORI KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS V PUTRA SD N REJOWINANGUN III KOTAGEDE YOGYAKARTA

No	Nama	Jenis Kelamin	Nilai Tes	Kategori
1	S1	L	3	S
2	S2	L	3	S
3	S3	L	4	B
4	S4	L	4	B
5	S5	L	2	K
6	S6	L	3	S
7	S7	L	3	S
8	S8	L	3	S
9	S9	L	2	K
10	S10	L	4	B

Lampiran 9. Daftar Nilai dan Kategori Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Putri SD N Rejowinangun III Kotagede Yogyakarta.

DAFTAR NILAI DAN KATEGORI KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS V PUTRI SD N REJOWINANGUN III KOTAGEDE YOGYAKARTA

No	Nama	Jenis Kelamin	Nilai Tes	Kategori
1	S1	P	3	S
2	S2	P	4	B
3	S3	P	3	S
4	S4	P	4	B
5	S5	P	3	S
6	S6	P	2	K
7	S7	P	4	B
8	S8	P	2	K
9	S9	P	2	K
10	S10	P	3	S
11	S11	P	2	K
12	S12	P	3	S
13	S13	P	2	K
14	S14	P	3	S
15	S15	P	2	K
16	S16	P	1	KS
17	S17	P	4	B
18	S18	P	3	S
19	S19	P	2	K
20	S20	P	2	K
21	S21	P	2	K
22	S22	P	3	S

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Pengarahan



Gambar 2. Pemanasan



Gambar 3. Pemanasan



Gambar 4. Pemanasan



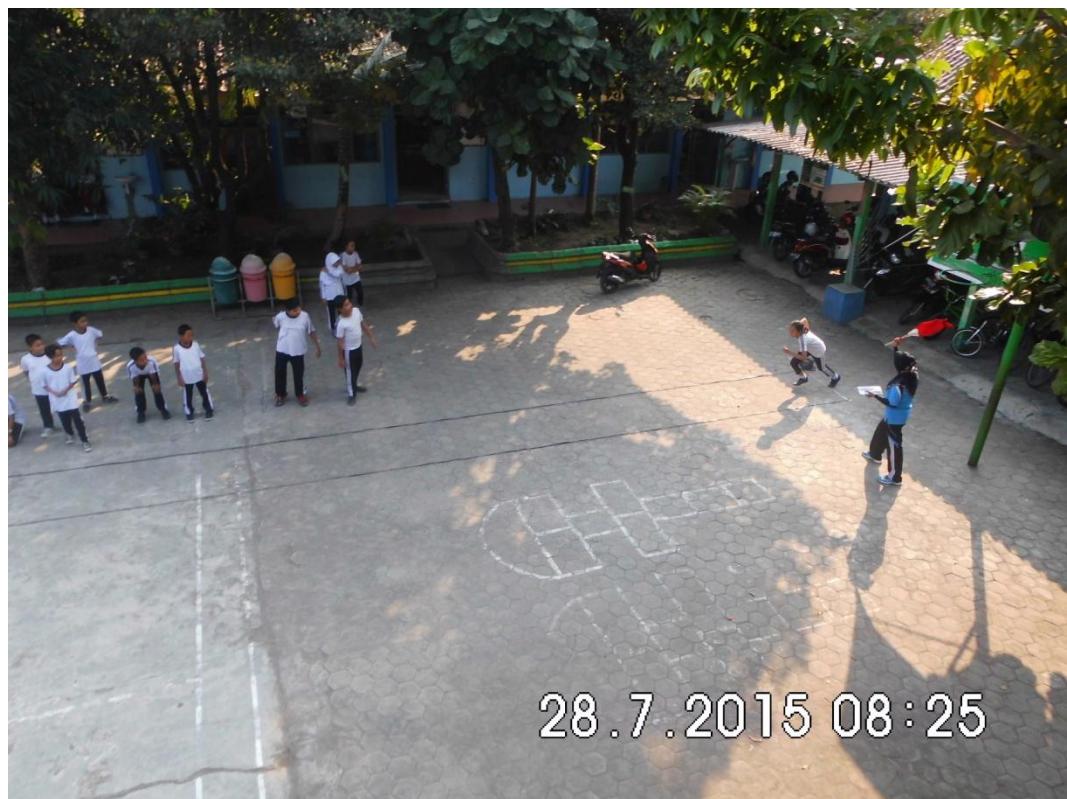
Gambar 5. Lintasan Lari 40 M



Gambar 6. Lari 40 M



Gambar 7. Lari 40 M

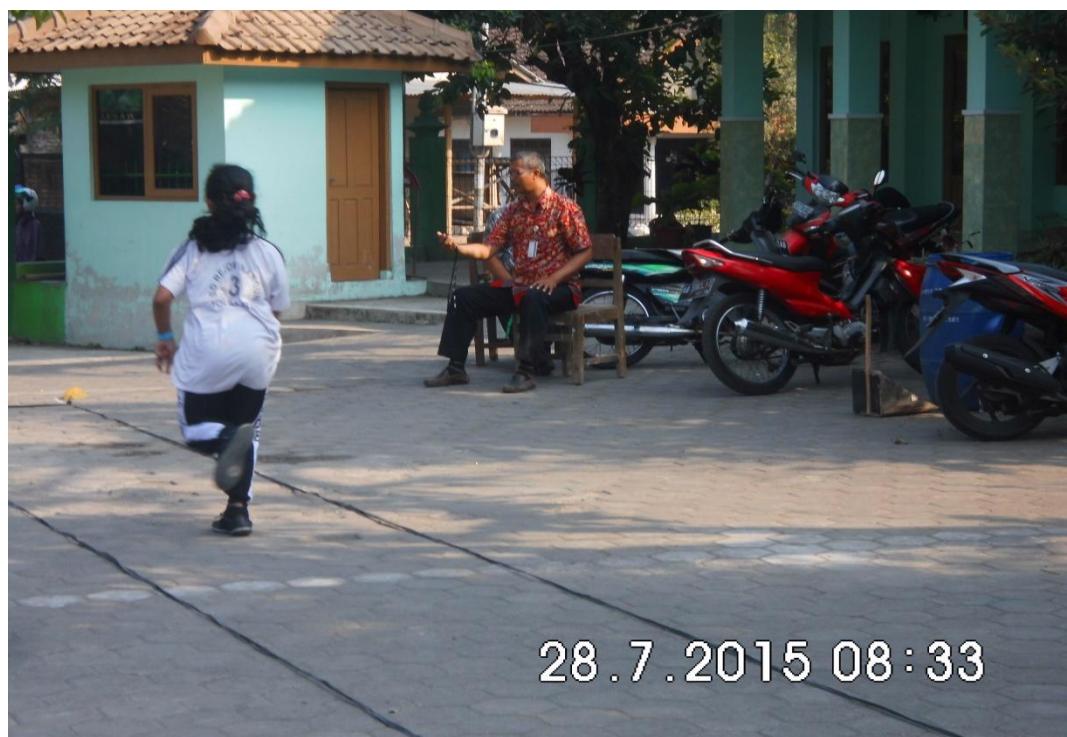


Gambar 8. Lari 40 M



28.7.2015 08:31

Gambar 9. Lari 40 M



28.7.2015 08:33

Gambar 10. Lari 40 M



Gambar 11. Akan Memasuki *Finish*



Gambar 12. Akan Memasuki *Finish*