

**PENINGKATAN KEMAMPUAN LARI *SPRINT* DENGAN
MENGUNAKAN METODE LATIHAN LARI DI PASIR
PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER
ATLETIK SMK NEGERI 1 GOMBONG
KABUPATEN KEBUMEN**

SKRIPSI

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



Oleh
Septiana Dwi Rakhmawati
NIM 13601241124

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Peningkatan Kemampuan Lari *Sprint* dengan Menggunakan Metode Latihan Lari di Pasir Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Gombang Kabupaten Kebumen” yang disusun oleh Septiana Dwi Rakhmawati, NIM 13601241124 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 5 Juni 2017

Pembimbing,



Dr. Eddy Purnomo, M.Kes., AIFO
NIP 19620310 19900 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Peningkatan Kemampuan Lari *Sprint* dengan Menggunakan Metode Latihan Lari di Pasir Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Gombang Kabupaten Kebumen” benar-benar merupakan 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, 5 Juni 2017

Yang menyatakan,



Septiana Dwi Rakhmawati

NIM 13601241124

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENINGKATAN KEMAMPUAN LARI *SPRINT* DENGAN MENGUNAKAN METODE LATIHAN LARI DI PASIR PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER ATLETIK SMK NEGERI 1 GOMBONG KABUPATEN KEBUMEN

Disusun oleh:

Septiana Dwi Rakhmawati
NIM 13601241124

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 19 Juni 2017

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes., AIFO Ketua Penguji/Pembimbing		6/7 '17
Abdul Mahfudin Alim, M.Pd Sekretaris Penguji		4/7 '17
Sriawan, M.Kes Penguji I (Utama)		3/7 '17

Yogyakarta, 10 Juli 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

“Jangan melulu berusaha tentang bagaimana menjadi yang sempurna. Lakukan saja yang menurutmu terbaik, di setiap waktu yang kamu nikmati”

(Septiana Dwi Rakhmawati)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Almarhum Bapak Achmad dan Ibu Munfingah yang telah berjuang sejak mengandung, melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kasih sayang dan kesabaran dari saya kecil sampai dewasa untuk mencapai cita-cita yang saya inginkan. Terima kasih atas seluruh cinta dan doa-doa yang selalu mengiringi langkahku.
2. Kakakku tercinta, Novia Kurniawati yang telah mendampingi saya selama kuliah di UNY hingga menyelesaikan tugas skripsi. Terimakasih banyak atas bantuan, dorongan dan semangat yang diberikan.

**PENINGKATAN KEMAMPUAN LARI *SPRINT* DENGAN
MENGUNAKAN METODE LATIHAN LARI DI PASIR
PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER
ATLETIK SMK NEGERI 1 GOMBONG
KABUPATEN KEBUMEN**

Oleh :
Septiana Dwi Rakhmawati
13601241124

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya variasi bentuk latihan sehingga menyebabkan penurunan prestasi siswa pada cabang olahraga atletik dalam kurun waktu 3 tahun terakhir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pengaruh metode latihan di pasir terhadap kemampuan lari *sprint* peserta ekstrakurikuler atletik SMK Negeri 1 Gombong kabupaten Kebumen.

Metode dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment design* atau eksperimen semu, dengan *one group pretest and posttest design*. Populasi dan sampel penelitian ini adalah seluruh peserta yang mengikuti ekstrakurikuler atletik nomor lari cepat atau *sprint* di SMK Negeri 1 Gombong kabupaten Kebumen yang berjumlah 10 peserta putra berusia 16-18 tahun. Instrumen yang digunakan adalah tes lari 100 meter. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji t (*paired sample t-test*).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara metode latihan lari di pasir terhadap kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMK Negeri 1 Gombong. Hasil uji-t diperoleh nilai $t_{hitung} (3,752) > t_{tabel} (2,262)$ dan $P (0,005) < \alpha (0,05)$, maka terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kemampuan lari *sprint*. Persentase peningkatan tersebut sebesar 1,62%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan lari di pasir terhadap kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMK Negeri 1 Gombong kabupaten Kebumen.

Kata Kunci: kemampuan, latihan, lari *sprint*, lari di pasir

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Peningkatan Kemampuan Lari *Sprint* dengan Menggunakan Metode Latihan Lari di Pasir Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Gombang Kabupaten Kebumen” dengan lancar tanpa kendala apapun.

Penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya bimbingan, bantuan, dan pengarahan serta kerjasama yang diberikan oleh berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan kepada:

1. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan staff pengajar yang berkualitas di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dr. Guntur, M.Pd, Ketua Jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi kepercayaan dan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ermawan Susanto, M.Pd, penasihat akademik yang telah memberi nasehat dan saran sehingga perkuliahan lancar.
5. Dr. Eddy Purnomo, M.Kes., AIFO, selaku pembimbing tugas akhir skripsi yang telah memberi bimbingan dan masukan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmunya selama kuliah sebagai bekal meraih masa depan gemilang.
7. Bapak dan Ibu staf Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi bantuannya.
8. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa SMK Negeri 1 Gombong yang telah memberikan izin dan membantu kegiatan penelitian.
9. Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan angkatan 2013 kelas C yang telah menjadi sahabat kuliah.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam penyelesaian tugas akhir skripsi ini.

Menyadari bahwa dalam penyelesaian penelitian ini merupakan usaha yang terbaik telah dilakukan, namun selalu disadari masih banyak kekurangan karenanya kritik, saran, dan sumbangan yang membangun sangat dibutuhkan. Semoga tulisan sederhana ini dapat berarti dan bermanfaat bagi masyarakat.

Yogyakarta, 5 Juni 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Kemampuan	9
2. Lari Jarak Pendek	10
3. Hakikat Lari di Pasir Pantai	16
4. Hakikat Ekstrakurikuler	17
5. Hakikat Latihan	20
6. Prinsip-prinsip Latihan	25
7. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas/Kejuruan	28

B. Penelitian yang Relevan	31
C. Kerangka Berpikir	33
D. Hipotesis	36
BAB III. METODE PENELITIAN	37
A. Desain Penelitian.....	37
B. Definisi Operasional Variabel	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	39
E. Teknik Analisis Data	42
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil Penelitian	45
B. Pembahasan	53
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Implikasi Hasil Penelitian	56
C. Keterbatasan Penelitian	57
D. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> serta Kenaikan Prestasi Waktu Lari <i>Sprint</i> 100 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Gombang Kabupaten Kebumen	46
Tabel 2. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Lari <i>Sprint</i> 100 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Gombang Kabupaten Kebumen.....	46
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Lari <i>Sprint</i> 100 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Gombang Kabupaten Kebumen	47
Tabel 4. Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas.....	50
Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis (<i>t-test</i>)	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lari dengan Tahanan.....	15
Gambar 2. Lari Mengejar.....	15
Gambar 3. Lari Percepatan.....	16
Gambar 4. Start Melayang Lari <i>Sprint</i> 20 meter.....	16
Gambar 5. Kerangka Berpikir.....	35
Gambar 6. Desain Penelitian.....	37
Gambar 7. Diagram Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Lari <i>Sprint</i> 100 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Gombang Kabupaten Kebumen.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir	62
Lampiran 2. Surat Pembimbing Proposal TAS	63
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	64
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian.....	65
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch	66
Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi Pita Meter	68
Lampiran 7. Program Latihan	70
Lampiran 8. Daftar Presensi Peserta Ekstrakurikuler Atletik	86
Lampiran 9. Data Penelitian	87
Lampiran 10. Statistik Data Penelitian.....	90
Lampiran 11. Uji Normalitas	91
Lampiran 12. Uji Homogenitas.....	92
Lampiran 13. Uji T.....	93
Lampiran 14. Nilai-nilai dalam Distribusi t	94
Lampiran 15. Dokumentasi.....	95

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga yang mampu menjadi bagian dari masyarakat akan semakin mempermudah lahirnya anggota masyarakat yang sehat dan bugar. Calon-calon atlet yang berpotensi dan berkualitas tinggi juga akan lahir di tengah-tengah masyarakat yang gemar berolahraga. Bila olahraga dikenal dan dilakukan bahkan menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat sehari-hari, baik melalui klub olahraga atau kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan oleh sekolah, akan membangkitkan minat berolahraga sejak usia dini.

Lari merupakan olahraga dasar yang dapat dilakukan oleh semua orang, baik dari usia anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Saat ini olahraga lari sudah berkembang menjadi lebih baik di kalangan masyarakat luas. Banyak kompetisi ataupun kegiatan yang diselenggarakan oleh berbagai pihak dengan bantuan berbagai sponsor dan memiliki tempat serta waktu yang tepat bagi masyarakat, terutama di kalangan remaja dan dewasa. Semangat masyarakat untuk berolahraga lari sangat tinggi. Hal tersebut terbukti dengan banyaknya terbentuk klub-klub para penggemar aktivitas lari untuk semua kalangan. Klub-klub tersebut sudah terbentuk di setiap daerah dan memiliki anggota yang cukup banyak. Berdasarkan hal tersebut, terlihat jelas bahwa olahraga lari sudah banyak diminati oleh masyarakat, karena olahraga sudah menjadi gaya dan kebutuhan bagi mereka. Olahraga lari sudah menjadi suatu hal yang mudah masyarakat lakukan tanpa beban

karena tidak memerlukan peralatan khusus yang sulit didapatkan oleh masyarakat.

SMK Negeri 1 Gombang beralamat di Jalan Wilis Nomor 15 Wero Kecamatan Gombang Kabupaten Kebumen. SMK Negeri 1 Gombang adalah salah satu sekolah yang memiliki ekstrakurikuler atletik di kabupaten Kebumen. Ekstrakurikuler atletik ini menampung siswa-siswa yang memiliki minat dan bakat di bidang olahraga khususnya atletik. Saat ini para atlet atletik di SMK Negeri 1 Gombang sedang mengalami penurunan prestasi selama 3 tahun terakhir ini. Hal tersebut terbukti dengan hasil prestasi yang diraih para atlet atletik SMK Negeri 1 Gombang di kompetisi-kompetisi antara sekolah yang di selenggarakan oleh pemerintah daerah, khususnya nomor lari jarak pendek (*sprint*). Pada 3 tahun terakhir, para atlet atletik SMK Negeri 1 Gombang mampu meraih juara umum dalam kejuaraan atletik tingkat kabupaten, namun setelah itu prestasi mereka semakin menurun dari tahun ke tahun hingga saat ini. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan olahraga lari yaitu kemampuan fisik, teknik, dan psikis. Hal-hal tersebut harus ditingkatkan secara seimbang agar mendapatkan hasil yang maksimal saat kompetisi. Pada saat peneliti mengikuti berbagai informasi mengenai perkembangan atlet *sprint* atletik SMK Negeri 1 Gombang serta menyaksikan para atlet tersebut berkompetisi, terlihat bahwa peserta ekstrakurikuler atletik SMK Negeri 1 Gombang khususnya atlet lari jarak pendek atau biasa disebut *sprinter* memiliki fisik dan mental yang baik. Teknik dasar lari *sprint*

mereka juga sudah cukup baik, namun atlet belum bisa memaksimalkan kemampuannya dengan baik. Sebagian besar peserta ekstrakurikuler atletik SMK Negeri 1 Gombong khususnya nomor lari *sprint* mengalami kesalahan pada teknik dasar gerakan lari atau pada langkah lari *sprint*. Teknik yang mereka pelajari saat latihan, tidak keseluruhan mereka terapkan saat kompetisi, sehingga mengurangi performa saat bertanding dan hasil yang dicapai pun kurang maksimal.

Atlet *sprint* yang baik memerlukan penguasaan teknik dasar yang baik. Atlet *sprint* yang memiliki teknik dasar baik cenderung dapat memberikan performa yang baik pula. Teknik lari jarak pendek dibagi menjadi 3, yaitu start jongkok, gerakan lari, dan teknik memasuki garis finish. Tujuan dari lari jarak pendek adalah melakukan kecepatan secara horizontal dengan maksimal dan secepat-cepatnya yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Lari jarak pendek terdiri atas beberapa tahapan, yaitu tahap reaksi dan dorongan, tahap percepatan, tahap transisi, tahap kecepatan maksimum, pemeliharaan kecepatan, dan finish (Eddy Purnomo dan Dapan, 2013: 34). Teknik start dan teknik gerakan lari merupakan aspek yang sangat penting karena menjadi dasar dalam lari cepat atau *sprint*. Latihan teknik dasar lari jarak pendek bertujuan untuk mempelajari dasar gerak lari jarak pendek yang sistematis.

Para atlet *sprint* ekstrakurikuler atletik SMK Negeri 1 Gombong terlihat sering melakukan kesalahan pada teknik gerakan lari terutama pada langkah kaki seperti paha kurang naik atau tidak rata-rata air ketika kaki

melangkah dan langkah masih terlalu pendek atau belum maksimal, saat mengikuti POPDA atletik tahun 2016, sehingga kecepatan lari kurang cepat meningkat dan hasil waktu yang dicapai pun lebih lambat. Hal tersebut dikarenakan langkah kaki yang kurang maksimal. Seharusnya ketika lari, langkah kaki para atlet *sprint* tersebut bisa lebih panjang dan maksimal, paha lebih di angkat sampai rata-rata air, sehingga akan tercipta langkah lari yang lebih baik. Saat lari cepat diimbangi dengan ayunan tangan yang maksimal dan seimbang, sehingga dapat membantu untuk meningkatkan kecepatan lari. Usaha untuk meningkatkan teknik dasar lari jarak pendek harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Agar keterampilan gerak bisa dicapai secara optimal perlu dilakukan pengetahuan kondisi latihan yang baik melalui pemberian intruksi yang tepat.

Penurunan prestasi para atlet atletik SMK Negeri 1 Gombong khususnya atlet nomor lari jarak pendek atau *sprint* salah satunya juga disebabkan oleh menurunnya motivasi siswa dalam berlatih. Hal tersebut juga yang menjadi faktor menurunnya kemampuan teknik dasar lari jarak pendek siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMK Negeri 1 Gombong. Rendahnya motivasi siswa perlu diperhatikan oleh pelatih. Hal ini dikarenakan selama ekstrakurikuler atletik berlangsung siswa masih kurang serius dalam mengikuti program latihan yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler atletik. Siswa yang tidak serius bisa jadi merasa jenuh atau bosan dengan metode dan program latihan yang cenderung kurang bervariasi. Diperlukan metode baru sebagai usaha meningkatkan

kemampuan lari, khususnya kemampuan lari jarak pendek. Selama ini kegiatan ekstrakurikuler atletik diselenggarakan dengan metode yang kurang bervariasi dan monoton. Adanya metode baru diharapkan mampu untuk meningkatkan motivasi berlatih siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMK Negeri 1 Gombong.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti perlu untuk memberikan metode latihan lari di pasir. Area berpasir dalam penelitian ini digunakan sebagai alat bantu latihan untuk memberi tantangan pada siswa agar mampu melakukan lari cepat di pasir, sehingga saat melakukan lari cepat di area sesungguhnya akan lebih mudah dan langkah lebih ringan. Penambahan jarak dan lama waktu latihan diharapkan bisa meningkatkan kemampuan lari cepat peserta ekstrakurikuler secara bertahap. Oleh karena itu, saat diterapkan di lintasan yang sesungguhnya dapat membantu memperbaiki langkah dan meningkatkan kemampuan lari cepat para atlet. Metode latihan di pasir ini diharapkan bisa membuat peserta lebih antusias dalam melakukan latihan, sehingga kemampuan lari cepat jarak pendek peserta ekstrakurikuler atletik akan meningkat.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Peningkatan Kemampuan Lari *Sprint* dengan Menggunakan Metode Latihan Lari Di Pasir Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Gombong Kabupaten Kebumen”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Penurunan prestasi para atlet *sprint* SMK Negeri 1 Gombang selama 3 tahun terakhir.
2. Beberapa atlet *sprinter* SMK Negeri 1 Gombang masih sering melakukan gerakan yang salah pada teknik dasar lari jarak pendek.
3. Peserta ekstrakurikuler atletik SMK Negeri 1 Gombang saat melakukan lari *sprint* gerakan langkahnya masih belum maksimal.
4. Belum ada variasi latihan sehingga peserta ekstrakurikuler atletik mengalami penurunan motivasi dalam berlatih.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi lebih fokus serta keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, maka permasalahan yang ada perlu dibatasi. Oleh karena itu, penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh metode latihan lari di pasir terhadap kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMK Negeri 1 Gombang Kabupaten Kebumen.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang berkaitan dengan kemampuan peserta ekstrakurikuler atletik, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut: seberapa besar pengaruh metode latihan lari di pasir terhadap

peningkatan kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMK Negeri 1 Gombang Kabupaten Kebumen?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan di pasir terhadap kemampuan lari *sprint* peserta ekstrakurikuler atletik SMK Negeri 1 Gombang Kabupaten Kebumen.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih atau guru pembina dalam proses pelatihan di klub atletik sekolah.
- b. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.
- c. Dapat memberikan bukti secara ilmiah tentang seberapa besar pengaruh metode latihan lari di pasir terhadap kemampuan lari *sprint* dalam atletik.

2. Manfaat Praktis

a. Guru

Memberi gambaran variasi latihan untuk mengembangkan kemampuan teknik dasar siswa dalam lari jarak pendek atau *sprint* di sekolah, baik dalam pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler.

b. Atlet *Sprint*

Mengetahui sejauh mana kemampuan lari *sprint*, sehingga atlet dapat terpacu untuk meningkatkan kemampuannya.

c. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk melakukan penelitian tentang lari jarak pendek selanjutnya.

d. Masyarakat

Memberi gambaran dan pengetahuan tambahan bagi masyarakat khususnya tentang teknik dasar lari jarak pendek dalam cabang atletik.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kemampuan

Pada hakikatnya, manusia dilahirkan berbeda antara yang satu dengan lainnya. Faktor keturunan, faktor keluarga, lingkungan bermain, dan lingkungan belajar membuat setiap individu tersebut berbeda. Setiap individu memiliki pola berpikir, bertindak, dan berperasaan yang berbeda. Selain itu, setiap individu juga memiliki kemampuan yang berbeda dalam melakukan segala aktivitas. Kemampuan seseorang dalam melangkah, berjalan, berlari, dan melompat pun memiliki kriterianya masing-masing. Perbedaan-perbedaan tersebut menjadi suatu ciri khas bagi para siswa dan atlet.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (2008: 909), kemampuan berasal dari kata 'mampu' yang berarti kuasa (bisa, sanggup) melakukan sesuatu, sedangkan kemampuan berarti kesanggupan, kecakapan, kekuatan. Faktor penting yang membentuk kemampuan individu secara keseluruhan antara lain faktor intelektual dan fisik. Pendapat lain dari Greenberg dan Baron (2003: 100) dalam Wibowo (2014: 93), kemampuan sebagai suatu kapasitas fisik dan mental dalam mewujudkan berbagai tugas yang dikerjakan. Setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda, namun dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori, yaitu kemampuan intelektual dan kemampuan fisik.

Menurut Stephen dan Timothy (2013: 35), kemampuan intelektual adalah kapasitas untuk melakukan aktivitas mental seperti berfikir, penalaran, dan

memecahkan permasalahan guna mendapatkan hasil yang efektif. Sedangkan menurut Stephen dan Timothy (2013: 37) kemampuan fisik adalah kapasitas untuk melakukan aktivitas yang menggunakan stamina, kekuatan, ketangkasan, serta karakter yang sama. Kapasitas antar individu tentu berbeda dalam melakukan berbagai aktivitas atau pekerjaan.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan atau *ability* adalah suatu kesanggupan individu dalam berusaha menguasai suatu keahlian tertentu untuk melakukan berbagai tugas dalam suatu aktivitas atau pekerjaan.

2. Lari Jarak Pendek

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan dasar yang dinamis dan harmonis seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Pada atletik nomor lari terbagi menjadi 3 jenis, yaitu lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Setiap jenis lari memiliki teknik dasar pelatihannya masing-masing. Lari jarak pendek juga dikenal dengan istilah lari *sprint* yang berarti lari dengan tolakan secepat-cepatnya. Pada lari *sprint* memfokuskan pada kecepatan. Hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari tiap otot diubah dan menjadi gerakan yang halus, lancar, dan efisien sehingga tercipta gerakan yang cepat atau kecepatan yang tinggi (Eddy Purnomo dan Dapan, 2013: 33).

Pengertian umum lari jarak pendek adalah lari dengan jarak tempuh antara 50 meter sampai dengan 400 meter. Atlet lari jarak pendek disebut *sprinter*, di mana seorang *sprinter* memiliki komposisi serabut otot cepat lebih besar atau tinggi dengan kemampuan sampai 40 kali perdetik dalam vitro,

dibandingkan dengan serabut otot lambat dengan kemampuan sampai 10 kali perdetik dalam vitro. Maka dari itu, seorang atlet pelari jarak pendek itu dilahirkan, bukan dibuat (Eddy Purnomo dan Dapan, 2013 : 33).

Francis X. Cretzmeyer, dkk (1969: 34) menyatakan “*sprints are defined in this discussion as including all races in which the contestant runs at full speed over the entire distance on the flat*”. Lari cepat berarti setiap kontestan atau atlet lari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang ditempuh. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2013: 33) “kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus, lancar, dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi”. Menurut Dikdik Zafar Sidik (2014: 2) komponen kecepatan (*speed*) merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk semua nomor lari sprint dan lari gawang.

Dari berbagai penjelasan mengenai pengertian lari jarak pendek, dapat disimpulkan bahwa lari jarak pendek merupakan lari dengan jarak tempuh antara 50 meter sampai 400 meter yang memfokuskan pada kecepatan, di mana hasil kontraksi yang kuat serta cepat dari otot-otot menjadi gerakan yang sangat halus sehingga tercipta kecepatan yang tinggi.

Teknik lari jarak pendek dibagi menjadi 3, yaitu start jongkok, gerakan lari, dan teknik memasuki garis finish. Tujuan dari lari jarak pendek adalah melakukan kecepatan secara horizontal dengan maksimal dan secepat-cepatnya yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Lari jarak pendek terdiri atas beberapa tahapan, yaitu tahap reaksi dan dorongan, tahap percepatan, tahap

transisi, tahap kecepatan maksimum, pemeliharaan kecepatan, dan finish (Eddy Purnomo dan Dapan, 2013: 34). Pembelajaran lari jarak pendek adalah dengan latihan teknik dasar. Istilah gerak dasar lari jarak pendek sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar. Tahap teknik dasar lari jarak pendek bertujuan untuk mempelajari dasar gerak lari jarak pendek yang sistematis. Salah satu tahap teknik dasar lari jarak pendek adalah latihan dasar ABC yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dasar lari serta mengembangkan koordinasi gerak lari pada jarak pendek atau *sprint* (Eddy Purnomo dan Dapan, 2013: 39). Latihan dasar ABC lari jarak pendek yaitu sebagai berikut:

1) Latihan Pergelangan Kaki (*Angkling Drill*)

Berjalan dengan mengangkat tumit hingga seolah seperti berjalan jinjit angkat tumit secara bergantian. Gerakan yang dihasilkan seperti berlari karena tetap ada saat melayang meskipun sedikit serta hentakan kaki, diimbangi dengan ayunan tangan. Kedua lengan ditekuk dengan sudut sikut sebesar 90 derajat, ayunkan secara bergantian.

2) Lari dengan Angkat Lutut Rendah (*Skipping*)

Latihan lari dengan mengangkat lutut rendah, sekitar setengah rata-rata air. Kedua lengan ditekuk dengan sudut sikut 90 derajat, ayunkan secara bergantian dengan menyeimbangkan gerakan kaki. Tungkai pendukung diluruskan penuh dari mulai ujung kaki bersamaan dengan ketika mengangkat lutut yang berlawanan.

3) Lari dengan Mengangkat Lutut Tinggi (*High Knee Running*)

Lari dengan mengangkat paha depan dengan kuat sampai pada posisi rata-rata air. Kedua lengan ditekuk dengan sudut sikut sebesar 90 derajat. Tungkai pendukung diluruskan penuh dari mulai ujung kaki bersamaan dengan ketika mengangkat lutut yang berlawanan.

4) Lari dengan Kaki Diluruskan ke Depan (*Straight Leg Running*)

Lari dengan posisi kaki diluruskan ke depan (tidak menekuk) secara bergantian. Langkahkan kaki sejauh yang bisa dilakukan dan angkat kaki setinggi mungkin.

5) Tendangan Tumit Menyentuh Pantat Bagian Bawah (*Butt Kicks*)

Melangkah dengan menendangkan tumit ke belakang hingga menyentuh pantat bagian bawah. Tungkai pendukung diluruskan penuh dari mulai ujung kaki bersamaan dengan ketika kaki satunya sedang menendangkan tumit ke pantat bagian belakang. Kedua lengan ditekuk dengan sudut sikut sebesar 90 derajat diayunkan mengimbangi gerakan kaki.

6) Tendangan Tumit Menyentuh Pantat Bagian Bawah Dilanjutkan Kaki Melangkah Jauh ke Depan (*Skip Kicks*)

Dimulai dengan salah satu kaki yang sama, lakukan menendangkan tumit hingga menyentuh pantat bagian belakang, kemudian dilanjutkan dengan gerakan kaki melangkah jauh ke depan. Tungkai lainnya menyesuaikan dengan berdiri lurus. Lakukan secara bergantian dengan kaki yang satunya. Kedua lengan ditekuk dengan sudut sikut sebesar 90 derajat diayunkan mengimbangi gerakan kaki.

- 7) Melompat Dengan Salah Satu Lutut Diangkat Tinggi Secara Bergantian (*High Knee Skips*)

Melompat secara bersamaan dengan salah satu lutut diangkat tinggi hingga rata-rata air, sedangkan kaki satunya berada dalam posisi lurus ke bawah. Lakukan secara bergantian antar kaki. Kedua lengan ditekuk dengan sudut siku sebesar 90 derajat bergerak mengimbangi gerakan kaki.

- 8) Melompat ke Depan dengan Angkat Lutut Tinggi (*High Knee Bounce Skips*)

Mengangkat lutut tinggi hingga rata-rata air dilanjutkan dengan melompat ke jauh ke depan. Sedangkan kaki lainnya lurus sedikit gerakan ke belakang mengimbangi gerakan kaki yang melangkah ke depan. Ayunan tangan mengimbangi gerakan kaki. Lakukan secara bergantian dengan kaki lainnya seperti halnya lari.

- 9) Lari Kijang

Lompat ke depan dengan mengangkat tumit tinggi pada kaki yang berada di depan, kemudian kaki yang belakang lurus. Ayunan tangan mengimbangi gerakan kaki. Lakukan secara bergantian antar kaki.

- 10) *Carioca*

Gerakan lari menyamping dengan langkah kaki menyilang (Training & Testing, 2014, *ABC Running Drills (Lauf-ABC) Part I: Basic Drills to Improve Running Form*, <http://www.youtube.com/watch?v=HvH5WZk0f90>, diakses tanggal 24 Maret 2017).

Selain latihan dasar ABC juga terdapat latihan dasar koordinasi ABC, lari cepat dengan tahanan, lari mengejar, lari percepatan, dan start melayang lari *sprint* 20 meter, di mana latihan-latihan tersebut bertujuan untuk mempelajari dasar gerak lari jarak pendek yang sistematis. Berikut adalah penjelasan dari latihan-latihan tersebut.

1) Latihan Dasar Koordinasi ABC

Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dan koordinasi lari cepat.

2) Lari Cepat dengan Tahanan

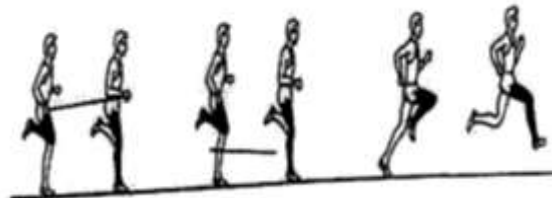
Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan tahap dorong dan kekuatan khusus yang dilakukan dengan menggunakan teman sebagai penahan atau suatu alat seperti ban motor atau ban mobil. Saat menahan lakukan dengan tidak mengurangi atau melebihi berat tahanan. Perhatikan kaki topang dan langkah kaki untuk dapat menyentuh tanah dengan sesingkat mungkin dan pastikan berlari menggunakan ujung kaki.



Gambar 1. Lari dengan tahanan
(Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, 2013: 40)

3) Lari Mengejar

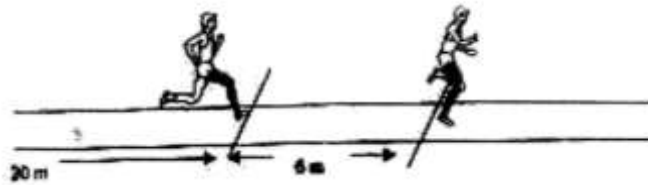
Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan kecepatan reaksi dan percepatan lari dengan menggunakan media tongkat atau tali sepanjang 1,5 meter. Tiap pasangan baris bebanjar ke belakang dan saling berpegangan pada tiap ujung tali atau tongkat. Mulai dengan lari perlahan secara bersamaan, kemudian setelah pelari depan melepaskan tali atau tongkat, pelari belakang segera mengejar sampai batas yang ditentukan.



Gambar 2. Lari mengejar
(Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, 2013: 40)

4) Lari Percepatan

Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan lari percepatan dan kecepatan maksimum. Latihan ini dilakukan secara berpasangan. Buatlah area dengan menandai daerah 6 meter, satu teman latih menunggu diujung daerah, sedangkan satu teman lainnya berada di garis start permainan. Pelari belakang berlari optimal dan percepat lari ketika telah sampai di daerah 6 meter dan pelari depan mulai berlari secepat mungkin setelah pelari belakang telah menginjak garis 6 meter di belakangnya. Pelari depan lari secepat-cepatnya agar jangan sampai tersentuh oleh pelari belakang.



Gambar 3. Lari percepatan
(Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, 2013: 41)

5) Start Melayang Lari Sprint 20 Meter

Tujuan tahap ini adalah untuk mengembangkan kecepatan maksimum. Pelaksanaannya adalah dengan membuat tanda 20 meter dan gunakan awalan antara 20 meter sampai 30 meter atau bisa menyesuaikan dengan keadaan lapangan. Pelari diminta untuk berlari secepat mungkin melewati batas yang telah ditentukan (Eddy Purnomo dan Dapan, 2013: 40-41).



Gambar 4. Start melayang lari sprint 20 meter
(Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, 2013: 41)

3. Hakikat Lari di Pasir Pantai

Latihan di pasir pantai merupakan latihan alternatif dan bentuk latihan yang cukup efektif untuk diberikan kepada atlet guna meningkatkan performa, karena menyenangkan saat latihan dan mampu memberikan efek yang baik pada kecepatan seorang pelari serta masih dalam aturan dan prinsip-prinsip latihan.

Saat melakukan latihan lari di pasir pantai, maka kaki pelari seperti diberi beban yang cukup berat sehingga pelari berusaha untuk lari secepat mungkin di atas pasir. Usaha untuk lari secepat mungkin akan meningkatkan kekuatan otot kaki dan memberikan manfaat bagi pelari untuk merasakan gerakan ringan saat berlari di medan yang tidak berpasir atau di lintasan yang sesungguhnya.

Latihan lari di pasir pantai bisa dilakukan dengan berbagai program latihan seperti biasanya atau seperti latihan di medan yang tidak berpasir, yang terpenting tetap pada aturan dan prinsip-prinsip latihan. Sebaiknya pelaksanaan latihan dilakukan secara rutin dan sudah terprogramkan dengan baik, sehingga mampu memberikan efek yang baik dan meningkatkan kemampuan lari para atlet.

4. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian ekstrakurikuler

Dalam pendidikan di sekolah tidak hanya melakukan pembelajaran di dalam kelas, namun juga pembelajaran yang mencakup kegiatan non-akademis yang dapat meningkatkan kemampuan siswa. Sekolah harus bisa memberikan tempat penyaluran minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa, sehingga bisa berkembang dan menghasilkan prestasi. Salah satu kegiatan yang dapat dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah yaitu kegiatan ekstrakurikuler.

Menurut Irwansyah (2006: 208) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa, dan juga bisa dilakukan waktu libur sekolah. Tempat pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dapat dilakukan di

sekolah ataupun di luar sekolah dengan tujuan untuk lebih mengembangkan kemampuan dan memperluas pengetahuan siswa. Kegiatan di luar jam pelajaran biasa dilakukan di waktu sore hari atau bisa dilakukan saat libur sekolah.

Menurut Sudirman Anwar (2015: 45) kegiatan ekstrakurikuler merupakan sarana untuk mengembangkan siswa melalui berbagai program atau kegiatan yang membangun kejiwaan diri anak ke arah yang lebih baik dengan mengatur kegiatan secara baik pula. Pengembangan potensi siswa baik dalam akademik maupun non-akademik akan memberikan dampak yang baik pula bagi siswa. Oleh karena itu, kegiatan ekstrakurikuler sangat diperlukan untuk mempersiapkan masa depan yang lebih baik bagi para siswa.

Pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 disebutkan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan”. Melalui kegiatan ekstrakurikuler siswa mampu mengembangkan apa yang menjadi kemampuan mereka untuk menjadikannya suatu prestasi.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan yang efektif untuk mendidik siswa di luar jam pembelajaran. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tersebut akan memberikan efek yang sangat baik dan bermanfaat bagi para siswa. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan siswa di luar jam pelajaran yang bertujuan memberikan wadah bagi siswa yang

memiliki kemampuan dalam bidang olahraga guna meningkatkan kemampuan dan menambahkan wawasan kepada para siswa untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Berdasarkan berbagai pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran yang dilaksanakan sebagai pelatihan dan pengembangan kemampuan, minat, dan bakat siswa yang mengikutinya, sehingga dampak yang dihasilkan dapat berguna bagi para siswa untuk meningkatkan prestasi pada masa sekarang dan masa mendatang.

b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Dalam setiap pelaksanaan kegiatan pasti memiliki aspek tujuan, agar kegiatan yang dilaksanakan tidak sia-sia. Begitu pula dengan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki tujuan tertentu yang ingin dicapai dalam pendidikan. Pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 disebutkan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemauan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan nasional”. Perkembangan siswa sangatlah penting karena dapat berpengaruh dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Hal tersebut dikarenakan siswa merupakan generasi penerus bangsa yang akan memajukan kesejahteraan bangsa dan negara.

Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan dalam Sudirman Anwar (2015: 50) menyampaikan bahwa tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah adalah sebagai berikut:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor siswa sehingga kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya sekedar mengembangkan bakat dan minat saja, namun juga menambah wawasan serta pembentukan karakter siswa yang lebih baik.
- 2) Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi guna pembentukan pribadi siswa menjadi manusia yang berkepribadian positif bagi diri sendiri maupun orang lain.
- 3) Dapat mengetahui dan mempelajari berbagai pelajaran agar tidak salah dalam menafsirkan berbagai pelajaran yang didapat baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah.
- 4) Siswa mampu membedakan antara pelajaran yang satu dengan pelajaran yang lainnya, baik dari segi positif maupun negatif sehingga siswa mampu berpikir lebih luas.

Berdasarkan berbagai pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa secara optimal agar tujuan dari pendidikan nasional dapat tercapai dengan baik dan sesuai dengan harapan.

5. Hakikat Latihan

Menurut kamus umum bahasa Indonesia, latihan adalah suatu proses atau suatu perbuatan yang dilakukan secara berulang-ulang bertujuan untuk membiasakan diri dan semakin mahir untuk melakukannya. Latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna yaitu *exercise*, *practice*, dan *training*. Pengertian latihan dari kata *exercise* adalah perangkat utama berupa metode latihan yang disusun dalam program latihan harian untuk mempermudah atlet dalam menyempurnakan gerakan pada cabang olahraga yang ditekuni. Latihan berasal dari kata *practice* memiliki arti

sebagai aktivitas untuk meningkatkan keterampilan atlet pada masing-masing cabang olahraga yang ditekuni dengan didukung oleh peralatan yang sesuai dengan cabang olahraganya. Menurut Harre dalam Sukadiyanto (2002) pengertian latihan yang berasal dari kata *training* berarti penyempurnaan kemampuan berolahraga sesuai dengan cabang olahraganya dengan berisikan materi teori dan praktek menggunakan metode dan pendekatan ilmiah, serta prinsip pendidikan yang terencana dan teratur sehingga tercapai tujuan latihan sesuai dengan rencana dan tepat pada waktunya.

Pengertian latihan (*training*) menurut Harsono (2015: 38-39) suatu usaha meningkatkan keterampilan dan prestasi para atlet semaksimal mungkin sesuai teori dan metodologi yang pelatIH pelajari. Menurut Tjaliek Soegiardo (1991: 24) latihan dalam fisiologi merupakan aktivitas rutin atau dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis dengan berbagai metoda yang memiliki tujuan tertentu. Bentuk dan metoda yang berbeda menyebabkan hasil yang berbeda pula. Hal tersebut berarti bahwa dalam melakukan kegiatan berlatih melatih, berbagai alat pendukung sangat berperan penting dalam meningkatkan setiap keterampilan cabang olahraga yang dipelajari.

Dari beberapa pendapat para ahli mengenai pengertian latihan, dapat disimpulkan bahwa pengertian latihan adalah suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik secara sistematis guna meningkatkan kualitas fisik dan psikis serta kemampuan seseorang sesuai dengan bidang yang ditekuni.

a. Tujuan dan Sasaran Latihan

Latihan dilakukan dengan tujuan dan sasaran tertentu agar latihan tersebut dapat bermanfaat bagi sang atlet. Secara umum, tujuan latihan adalah untuk membantu para pelatih atau guru dalam meningkatkan keterampilan dan prestasi para atletnya. Sedangkan sasaran latihan secara khusus adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan atlet dalam mencapai puncak prestasi (Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan, 2015: 49).

b. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Latihan

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam latihan untuk para pelatih dan atlet antara lain sebagai berikut:

1) Peningkatan Latihan

Menurut Bompa (1999: 46) peningkatan latihan terjadi dalam waktu 2-6 minggu, tetapi biasanya cukup 4 minggu (1 bulan). Hal yang harus diperhatikan adalah terjadinya peningkatan dalam latihan jika dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu dan maksimal 12 sampai 14 kali dalam seminggu dengan pelaksanaan 2 sesi perhari yaitu pagi dan sore. Dalam keadaan normal, kelelahan yang timbul dapat diatasi dalam waktu antara 12-24 jam dan setelah itu atlet akan merasa bugar kembali. Jadi, dapat disimpulkan bahwa peningkatan latihan terjadi secara signifikan jika dilakukan latihan sebanyak 3 kali seminggu selama 4 minggu. Semakin sering latihan dan semakin banyak sesi latihan maka peningkatan kemampuan akan terjadi semakin cepat dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar tidak berlebihan.

2) *Second Wind*

Second wind atau “angin segar” adalah masa dimana seorang atlet akan merasakan seperti lemas, sesak napas, cemas, muka pucat, denyut nadi tidak beraturan, kepala pusing, dan merasa tidak mampu melanjutkan kegiatannya, namun jika dilanjutkan perasaan tersebut akan berubah menjadi rasa lega, ringan, dan bebas. Oleh sebab itu, pelatih harus bisa memastikan terlebih dahulu bahwa sebelum pertandingan para atletnya sudah berada dalam kondisi *second wind* dengan cara memberikan pemanasan yang baik dan intensif. Kejadian seperti itu sering dialami oleh atlet yang menggeluti olahraga dengan sistem energi aerobik, seperti lari jarak jauh atau marathon (Harsono, 2015: 119-120).

3) *Boredom* (Kebosanan)

Boredom bisa timbul dikarenakan rasa terpaksa untuk mengikuti atau melakukan suatu pekerjaan sehingga tidak bisa menarik perhatian dan cepat menimbulkan kelelahan. Dalam olahraga, *boredom* dapat dihilangkan dengan cara membuat latihan yang menarik dan tidak monoton, sehingga akan tercipta rasa senang dan perhatian yang positif dari para atlet. Salah satu alasan seorang atlet menjadi *boredom* adalah dikarenakan sering mengalami situasi-situasi yang kurang menyenangkan ketika mengikuti aktivitas dalam cabang olahraga yang diikuti. Cara untuk mengembalikan motivasi para atlet yang telah mengalami *boredom* antara lain dengan membiarkan atlet tersebut berekreasi terlebih dahulu atau mengikuti olahraga lain yang bisa membuatnya senang, kemudian bisa

dengan meminta nasehat kepada psikolog, dan bagi pelatih segera turunkan intensitas latihan, ciptakan suasana menyenangkan dalam latihan (Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan, 2015: 52).

4) *Fatigue* (Lelah)

Fatigue muncul karena terjadi perubahan mental dan fisik dari aktivitas yang dilakukan, sehingga kapasitas untuk melakukan aktivitas menjadi berkurang atau bahkan hilang sama sekali. Kelelahan otot adalah lemahnya atau hilangnya kemampuan otot untuk bereaksi terhadap rangsang (Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan, 2015: 53). Menurut Harsono (2015: 121) “kelelahan dapat dibagi menjadi dua tipe, yaitu lelah mental dan lelah fisik. Lelah mental disebabkan karena kerja mental, sedangkan lelah fisik karena pekerjaan otot (*muscular fatigue*)”.

5) *Burn Out*

Burn out atau terbakar habis diawali dengan terjadinya *boredom* kemudian menjadi suatu ketidakpuasan, frustrasi, merasa kurang diperhatikan, kondisi atlet yang sudah bosan dengan apa yang berhubungan dengan latihan dan menjadi rasa ingin meninggalkan olahraga yang digeluti. Harsono (2015: 125) memaparkan gejala-gejala *burn out* antara lain hilang rasa percaya diri, sering frustrasi dalam pertandingan, tidak memiliki gairah berprestasi, merasa lelah mental, dan merasa gelisah dalam bertanding karena prestasi yang dicapai tidak ada kemajuan meskipun sudah berusaha semaksimal mungkin.

6) *Over Training* (Latihan yang Berlebihan)

Latihan yang tekun dan keras memang perlu untuk meningkatkan kemampuan dan menciptakan prestasi yang maksimal. Konsekuensi dari latihan berat adalah kelelahan. *Overtraining* dapat terjadi apabila beban latihan ditingkatkan secara mendadak dan melebihi dari kemampuan sang atlet. Latihan untuk olahraga prestasi harus seoptimal mungkin tetapi tetap harus memperhatikan prinsip-prinsip dalam latihan agar tidak terjadi *overtraining*. Apabila terjadi gejala *overtraining* segera turunkan beban latihan, karena jika latihan diteruskan dengan beban latihan yang berlebihan atau diforsir akan berdampak pada menurunnya performa atlet. (Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan, 2015: 53).

6. Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip latihan memiliki peranan yang paling penting dalam pembentukan kualitas atlet baik dalam aspek fisiologi maupun psikologis atlet melalui program latihan yang disusun kemudian dilaksanakan oleh para atlet dengan tujuan peningkatan kemampuan guna mencapai prestasi atlet yang terbaik. Dalam menyusun program latihan dan menerapkannya harus hati-hati dan teliti sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang kurang sesuai dengan prinsip latihan dapat mengakibatkan kerugian bagi atlet dan pelatih, karena latihan olahraga adalah proses perusakan yang dilakukan untuk berubah menjadi lebih baik, sehingga tetap harus memperhatikan prinsip latihan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 43-51) prinsip-prinsip latihan yang perlu diperhatikan dalam proses berlatih-melatih antara lain:

a. Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*)

Tubuh manusia harus bisa beradaptasi dengan beban latihan yang diberikan. Apabila beban latihan yang diberikan terlalu ringan, maka tidak akan terjadi perubahan prestasi, sedangkan jika beban latihan terlalu berat maka akan menimbulkan *overtraining* serta merosotnya performa. Peningkatan prestasi akan terjadi apabila pembebanan yang diberikan pada latihan tepat di atas ambang kepekaan, disertai dengan pemulihan yang cukup. Pemberian beban latihan haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta dilakukan berulang kali untuk meningkatkan performa atlet. Jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat, yang kemungkinan tidak dapat diatasi oleh sang atlet.

b. Prinsip Kembali Asal (*Reversible*)

Adaptasi latihan yang telah dicapai dapat berkurang bahkan hilang apabila latihan yang dilakukan tidak teratur lagi dan tidak berkelanjutan sehingga menyebabkan prestasi menjadi menurun. Jika sudah terjadi hal seperti itu, untuk mengembalikannya ke kondisi semula membutuhkan waktu yang cukup lama. Sebelum terjadi penurunan prestasi tersebut, lakukan latihan sepanjang tahun secara progresif yaitu bertingkat, dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, ringan ke berat, serta dilakukan secara ajeg, berkelanjutan ke arah yang lebih baik.

c. Prinsip Kekhususan

Latihan khusus sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Kekhususan dalam latihan olahraga perlu mempertimbangkan cabang olahraga, peran atlet,

sistem energi, pola gerak, keterlibatan otot, serta komponen kebugaran atau biomotor yang berperan dalam setiap cabang olahraga.

d. Prinsip Individual

Prinsip individual merupakan salah satu syarat utama latihan karena pada pembebanan latihan yang diberikan harus sesuai dengan potensi tiap-tiap individu dengan mempertimbangkan berbagai faktor, antara lain: maturasi (proses pendewasaan), umur latihan, status kesehatan dan kebugaran.

e. Prinsip Keterlibatan Aktif

Kedua pihak yang terlibat yaitu pelatih dan atlet perlu merasa saling memiliki tanggungjawab untuk memberikan prestasi yang terbaik. Prestasi merupakan kombinasi antara usaha atlet dengan kecakapan pelatih. Sikap mandiri dan berusaha semaksimal harus ditanamkan dalam diri atlet agar tercapai prestasi yang maksimal dan memuaskan.

f. Pelatih harus mampu membuat berbagai variasi latihan baik dari metode maupun bentuk latihannya tanpa mengabaikan sasaran yang telah ditetapkan dengan perencanaan latihan. Tujuannya yaitu untuk menghindari kebosanan para atlet.

g. Peningkatan intensitas beban dari suatu latihan untuk mendorong ke tahap yang lebih tinggi dari penyesuaian otot disebut beban latihan.

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan yang baik adalah latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan serta proses sistematis yang dilakukan berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan sesuai bidang yang ditekuni.

7. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas/Kejuruan

Pada umumnya di Indonesia, rata-rata usia remaja saat memasuki sekolah menengah atas adalah usia 15 atau 16 tahun dan selesai pada usia 17 atau 18 tahun. Menurut Hurlock (1991: 206) dalam Rita Eka, dkk (2013: 122), jika mengacu pada pembagian tahap perkembangan remaja, usia Sekolah Menengah Atas berada pada dua masa perkembangan, yaitu masa remaja awal (13 – 16/17 tahun) dan masa remaja akhir (16/17 tahun – 17/18 tahun).

Menurut teori perkembangan sosial Erikson (dalam Rita Eka, dkk, 2013: 137) usia remaja termasuk pada tahap kelima yaitu *Identity vs identity diffusion* yang berarti pencarian identitas versus kebingungan identitas. Pada masa tersebut, remaja dihadapkan pada pencarian pengetahuan tentang dirinya, apa dan di mana serta bagaimana mengenai dirinya. Erikson mengenalkan istilah krisis identitas yang berarti remaja sedang dihadapkan dengan banyak peran. Jika remaja dapat mengetahui dirinya dan mampu melalui krisis identitas, maka remaja akan memiliki perasaan senang berkaitan dengan mantapnya perasaan diri yang berpengaruh terhadap kesuksesan remaja dalam komitmen dasar kehidupan, pekerjaan, ideologi, sosial, agama, etika, dan seksual. Sebaliknya apabila remaja tidak dapat menjalankan perannya sesuai dengan harapan, maka akan menjadi masalah dalam pengembangan identitasnya.

Berdasarkan uraian di atas mengenai karakteristik siswa Sekolah Menengah Atas dapat disimpulkan bahwa pada masa remaja, siswa memiliki perubahan perilaku yang labil karena masih berada pada proses pencarian identitas dirinya sendiri. Secara fisiologis, usia tersebut adalah usia

pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, siswa usia Sekolah Menengah Atas telah siap untuk dilatih di luar jam pelajaran seperti kegiatan ekstrakurikuler yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa, karena dengan adanya kegiatan non-akademik tersebut dapat membantu siswa dalam mengasah dan meningkatkan potensi, bakat, serta minat siswa yang tidak tertuangkan dalam kegiatan belajar mengajar di jam pelajaran sekolah.

Menurut Soleh Amini Yahman (2013: 4) karakteristik siswa SMK sangatlah berbeda dengan siswa SMA. Siswa SMK dituntut memiliki nilai kedisiplinan yang lebih baik dibandingkan anak SMA karena dalam sekolah kejuruan siswa lulusan SMK diharuskan memiliki suatu keahlian yang dinyatakan siap menghadapi dunia kerja. Dalam pembelajaran di sekolah, siswa SMA lebih banyak belajar teori daripada praktikum, sedangkan siswa SMK cenderung lebih banyak praktikum daripada teori, sehingga siswa SMK sudah terbiasa dalam hal praktikum. Hal itu berarti bahwa siswa SMK akan lebih mudah untuk dilatih karena sudah terbiasa dengan pengembangan keterampilan dan pengalaman praktek.

Siswa SMK Negeri 1 Gombong pada dasarnya adalah remaja yang berada dalam proses penyempurnaan baik keadaan fisik maupun psikis. Aspek-aspek perkembangan tersebut terkait dengan proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah. Karakteristik siswa SMK Negeri 1 Gombong adalah sebagai berikut:

a. Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik siswa di SMK Negeri 1 Gombong yang mayoritas laki-laki pun masih sangat bervariasi karakteristiknya. Hal tersebut

dipengaruhi oleh faktor lingkungan hidup, faktor keturunan, dan asupan gizi. Latar belakang keluarga para siswa yakni berbeda-beda, ada yang berasal dari keluarga pegawai, buruh, pedagang, petani, dan sebagainya.

b. Perkembangan Kognitif

SMK Negeri 1 Gombang menjadi sekolah kejuruan favorit di Kabupaten Kebumen bahkan menjadi peringkat 5 besar di Provinsi Jawa Tengah dan memiliki predikat sekolah berwawasan lingkungan yang baik, sehingga banyak siswa dari SMP di kabupaten Kebumen dan sekitarnya ingin belajar di sekolah tersebut. Hal tersebut dikarenakan pembelajaran yang dilaksanakan sekolah sudah baik serta peran guru sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan siswa, sehingga siswa di SMK Negeri 1 Gombang memiliki tingkat kecerdasan dan keterampilan yang baik, terbukti dengan terciptanya lulusan SMK Negeri 1 Gombang yang berkualitas.

c. Perkembangan Afektif

Sebagian besar siswa SMK Negeri 1 Gombang memiliki sikap yang baik, tidak melanggar aturan dan tata tertib sekolah. Hampir setiap siswa aktif mengikuti kegiatan sekolah seperti kegiatan OSIS di sekolah, ekstrakurikuler olahraga dan seni, keagamaan, dan kegiatan lainnya yang diselenggarakan oleh pihak sekolah.

d. Perkembangan Motorik

Siswa SMK Negeri 1 Gombang telah berada pada pertumbuhan dan perkembangan masa remaja, sehingga siswa sudah siap secara fisik dan mental untuk mengikuti kegiatan di luar jam pelajaran yang bertujuan untuk

peningkatan prestasi. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah tersebut banyak digemari oleh siswa baik putra maupun putri. Bahkan beberapa siswa yang menekuni olahraga seperti atletik, sepak bola, futsal, sepak takraw, bola basket, panahan, dan bola voli ikut serta dalam klub olahraga di luar sekolah, seperti bergabung di klub-klub kabupaten bahkan provinsi.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian Edi (2013), yang berjudul “Pengaruh Latihan Lari di Pantai Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Putra MTs Alkhairaat Pinotu Kabupaten Parigi Moutong”. Permasalahan yang akan dicari jawabannya pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan lari di pantai terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa putra MTs Alkhairaat Pinotu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lari di pantai terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa putra MTs Alkhairaat Pinotu. Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *pretest* (tes awal) dan *posttest* (tes akhir) yang bersifat eksperiment. Lokasi penelitian adalah Mts Alhairaat Pinotu. Peneliti mengumpulkan data 26 orang siswa putra kelas VII sebagai subjek penelitian atau sampel penelitian. Jenis tesnya adalah tes performance/perbuatan yang merupakan kecepatan lari 60 meter diperoleh perhitungan yaitu t_{hitung} sebesar 7,66 dengan t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% $d.b=(N-1)(26-1)= 25$ sebesar 2,060. Jadi t_{hitung} lebih besar dari pada tabel t_{tabel} atau $t_{hitung}= 7,66 > t_{tabel}=2,060$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini, bahwa latihan lari di

pantai dapat meningkatkan kecepatan lari 60 meter pada siswa putra kelas VII MTs Aklhairaat Pinotu.

2. Penelitian Cahniyo Wijaya Kuswanto (2012) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Sprint* di Pasir dan *Sprint* di Tempat Keras Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Kategori Tendang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *sprint* di pasir dan *sprint* di tempat keras terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pesilat kategori tanding. Penelitian ini menggunakan eksperimen semu, dengan membagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok A dan kelompok B. Kelompok eksperimen A dengan perlakuan *sprint* di pasir dan kelompok eksperimen B dengan perlakuan latihan *sprint* di tempat keras. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 50 atlet Tapak Suci Universitas Ahmad Dahlan. Sampel diperoleh dengan menggunakan teknik purposive sampling dan yang memenuhi kriteria berjumlah 30 atlet, dengan rincian atlet putra berjumlah 18 dan atlet putri berjumlah 12 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan tendangan sabit. Analisis data menggunakan uji t dan kenaikan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) untuk kelompok putra (a) ada pengaruh latihan *sprint* di pasir terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan nilai $t_{hitung} = 3.743 > t_{tabel} = 2.31$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.006 < 0.05$, dan kenaikan persentase sebesar 5.83%, (b) Ada pengaruh latihan *sprint* di tempat keras terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan nilai $t_{hitung} = 4.880 > t_{tabel} = 2.31$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.001 <$

0.05, dan kenaikan persentase sebesar 9.80%, (c) Latihan sprint di tempat keras lebih efektif dibandingkan latihan sprint di pasir terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan selisih rerata posttest sebesar 2.556 kali, (2) untuk kelompok putri (a) Ada pengaruh latihan sprint di pasir terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan nilai $t_{hitung} = 6.708 > t_{tabel} = 2.57$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.001 < 0.05$, dan kenaikan persentase sebesar 5.83%, (b) Ada pengaruh latihan sprint di tempat keras terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan nilai $t_{hitung} = 7.268 > t_{tabel} = 2.57$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.001 < 0.05$, dan kenaikan persentase sebesar 9.80%, (c) Latihan sprint di tempat keras lebih efektif dibandingkan latihan sprint di pasir terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dengan selisih rerata posttest sebesar 2.5 kali.

C. Kerangka Berpikir

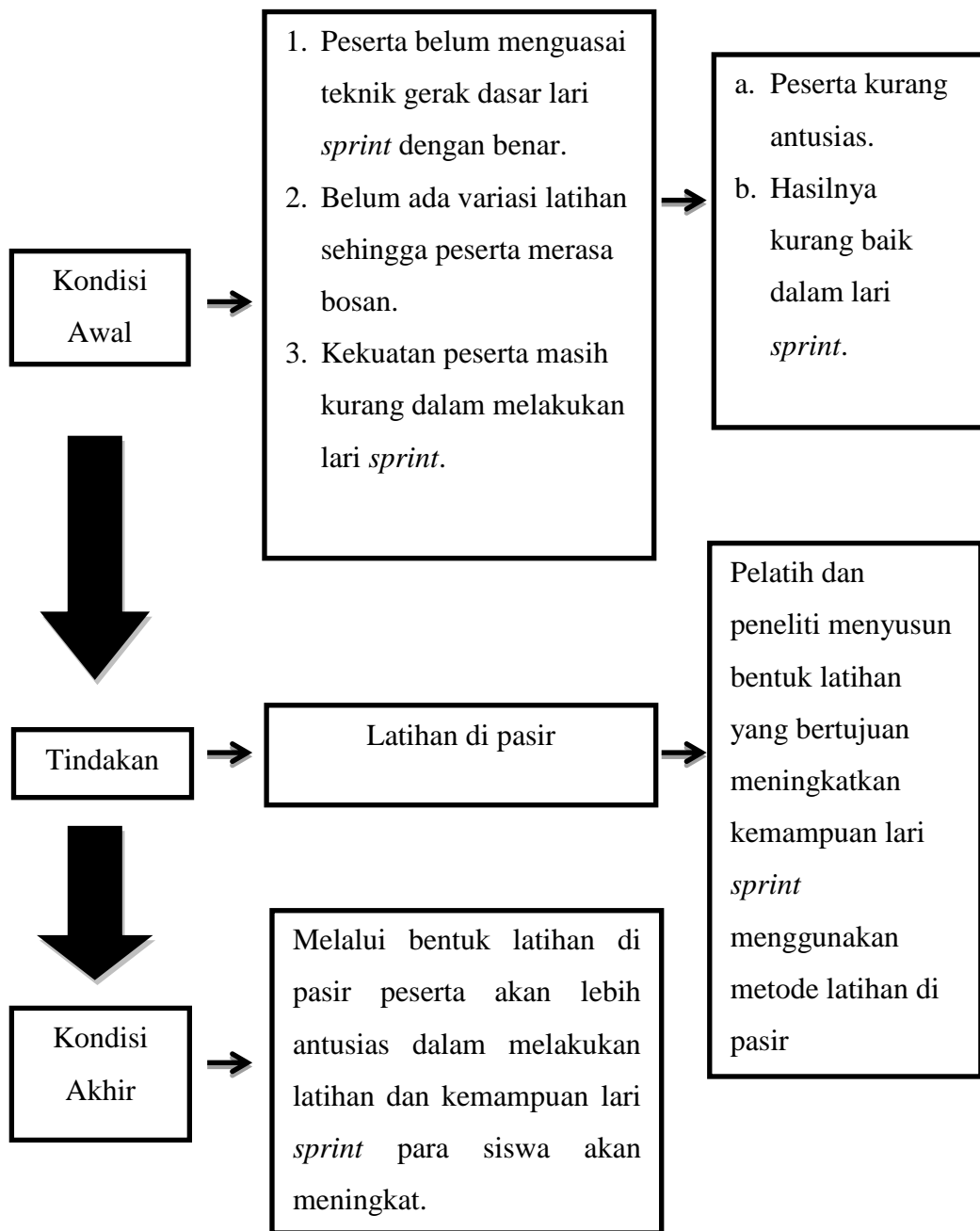
Lari jarak pendek adalah lari dengan jarak tempuh antara 50 meter sampai dengan 400 meter. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. Tujuan dari lari jarak pendek adalah melakukan kecepatan secara horizontal dengan maksimal dan secepat-cepatnya yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Lari jarak pendek terdiri atas beberapa tahapan, yaitu tahap reaksi dan dorongan, tahap percepatan, tahap transisi, tahap kecepatan maksimum, pemeliharaan kecepatan, dan finish (Eddy

Purnomo dan Dapan, 2013: 32-34). Menurut Dikdik Zafar Sidik (2014: 2) komponen kecepatan (*speed*) merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk semua nomor lari sprint dan lari gawang.

Pembelajaran teknik lari jarak pendek dengan latihan gerak lari ABC. Istilah gerak lari ABC sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar seperti gerak angkling, lutut diangkat tinggi, lutut diangkat tinggi dan diluruskan (Eddy Purnomo dan Dapan, 2013: 39). Pembelajaran ini digunakan untuk memperbaiki koordinasi dan teknik lari jarak pendek. Saat peneliti melakukan pengamatan di SMK Negeri 1 Gombong, atlet *sprinter* masih banyak melakukan kesalahan pada teknik.

Jenis latihan lari menggunakan metode di pasir diharapkan bisa menambahkan variasi latihan sehingga menambah motivasi siswa dalam melakukan latihan. Latihan lari di pasir diharapkan mampu meningkatkan kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMK Negeri 1 Gombong Kabupaten Kebumen.

Secara sederhana kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 5. Kerangka berpikir

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

Ha : Ada pengaruh yang signifikan metode latihan lari di pasir terhadap kemampuan lari *sprint* peserta ekstrakurikuler atletik di SMK Negeri 1 Gombang Kabupaten Kebumen.

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan metode latihan lari di pasir terhadap kemampuan lari *sprint* peserta ekstrakurikuler atletik di SMK Negeri 1 Gombang Kabupaten Kebumen.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperiment design* atau eksperimen semu. Penelitian eksperimen semu bertujuan untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol atau memanipulasikan semua variabel yang relevan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Desain ini membandingkan tes awal dan tes akhir yang dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Gambar 6. Desain Penelitian
(Sumber: Suharsimi Arikunto, 2010: 124)

Keterangan:

O₁ : *Pretest*

O₂ : *Posttest*

X : *Treatment / perlakuan*

B. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2010: 61) “variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu variabel bebas dan

variabel terikat. Variabel bebas penelitian ini yaitu latihan di pasir dan variabel terikatnya adalah kemampuan lari *sprint*. Definisi operasional masing-masing variabel dijelaskan sebagai berikut:

1. Latihan di pasir merupakan proses sistematis untuk meningkatkan kemampuan lari menggunakan medan di pasir. Prestasi yang akan ditingkatkan melalui latihan di pasir adalah kemampuan lari *sprint* dalam cabang olahraga atletik nomor lari jarak pendek. Latihan di pasir dalam penelitian ini diberikan untuk memberikan beban berlari dan peran pasir sebagai tantangan bagi para atlet saat berlari.
2. Kemampuan lari *sprint* merupakan kesanggupan peserta dalam menguasai suatu keahlian yang digunakan untuk melakukan tugas yang diberikan, yaitu berlari pada jarak pendek dengan secepat-cepatnya untuk meraih waktu sesingkat-singkatnya di lintasan lari yang sesungguhnya. Kemampuan tersebut diukur dari prestasi waktu yang diraih oleh para atlet dari lari 100 meter. Tujuan tes ini untuk mengetahui apakah metode latihan lari di pasir memberi pengaruh terhadap kemampuan lari *sprint* di lintasan lari yang sesungguhnya.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010: 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sejumlah kecil kelompok yang diambil dari lingkungan populasi tersebut dinamakan sampel. Populasi penelitian ini

adalah seluruh peserta atlet lari jarak pendek atau *sprinter* yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SMK Negeri 1 Gombang yang berjumlah 10 peserta putra yang berusia 16-18 tahun.

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Menurut (Cholid Narbuko, 2007: 116) “teknik *purposive sampling* berdasarkan pada ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang diperkirakan mempunyai sangkut paut erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat yang ada dalam populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Jadi ciri-ciri atau sifat yang spesifik yang ada atau dilihat dalam populasi dijadikan kunci untuk pengambilan sampel”. Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh peserta atlet lari jarak pendek atau *sprinter* yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SMK Negeri 1 Gombang yang berjumlah 10 peserta putra.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Prinsip dalam meneliti adalah melakukan pengukuran, sehingga harus ada alat ukur yang baik untuk digunakan. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena atau kejadian alam maupun sosial yang diamati dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2010: 148). Pada penelitian dilakukan pengukuran kemampuan lari *sprint*, maka instrumen yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) adalah lari 100 meter. Tes lari 100 meter merupakan instrument tes keterampilan olahraga yang telah ada dan dinyatakan baku untuk

mengetahui kemampuan seseorang dalam bidang olahraga atletik, khususnya lari cepat atau *sprint* (Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq, 2015: 170). Setiap *sprinter* diambil prestasi waktu lari jarak 100 meter pada lintasan lari yang sesungguhnya.

Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen, sehingga perlu dilakukan terlebih dahulu langkah-langkah sebagai berikut:

a. Pelaksanaan *Pretest* dan *Posttest*

Tujuan tes ini untuk mengukur kemampuan lari *sprint* 100 meter siswa peserta ekstrakurikuler atletik dengan cara setiap peserta melakukan lari *sprint* jarak 100 meter untuk diambil prestasi waktunya di lintasan lari yang sesungguhnya. Tidak ada ketentuan waktu terendah atau tertinggi. Keseluruhan hasil waktu yang dicapai tersebut murni sesuai dengan kemampuan tiap atlet. Menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2015: 170) pelaksanaan tes lari 100 meter sebagai berikut:

- 1) Panggilan peserta tes yang akan lari dan berdiri kurang lebih 2 meter di belakang garis start.
- 2) Starter memberi aba-aba “bersedia” kemudian pelari mengambil sikap start jongkok. Setelah tenang, maka starter memberi aba-aba “siap” lalu peserta tes mengangkat lututnya dari tanah 8-10 cm.
- 3) Pada aba-aba “ya”, peserta tes berlari secepat-cepatnya dan bersamaan dengan itu stopwatch dihidupkan.
- 4) Peserta tes harus berlari sampai melewati garis finish dan pada saat pelari mencapai garis finish, maka stopwatch dimatikan.
- 5) *Timer* mencatat waktu tempuh oleh peserta tes dalam satuan detik.

b. *Treatment*

Proses kegiatan latihan dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Proses latihan sebanyak 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Latihan di pasir dalam

penelitian ini dilaksanakan 4 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Minggu, Selasa, Rabu, Jumat untuk pelaksanaan pada pertemuan minggu pertama dan keempat dan pada hari Minggu, Selasa, Kamis, Sabtu untuk pelaksanaan pada pertemuan minggu kedua dan ketiga. Penelitian dilaksanakan di Pantai Bopong, Desa Surejan, Kecamatan Puring, Kabupaten Kebumen pada pukul 15.30-17.00 WIB untuk pelaksanaan latihan di antara hari Senin sampai dengan Sabtu dan latihan pada hari Minggu dan hari libur dilaksanakan pukul 06.00-08.00 WIB. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler atletik nomor lari jarak pendek atau *sprint* SMK Negeri 1 Gombong sebanyak 10 peserta. Proses kegiatan latihan dilakukan di antara tanggal tersebut sebanyak 16 kali pertemuan.

Beberapa *treatment* atau latihan yang diberikan dalam penelitian ini antara lain:

- 1) Latihan dasar ABC (*Acceleration-Balance-Coordination Run*) guna mengembangkan keterampilan dasar lari dan koordinasi gerak lari cepat. Program latihan ini dilaksanakan pada sesi latihan ke 1 sampai 4.
- 2) Latihan kecepatan lari dan percepatan lari dengan latihan lari mengejar. Program latihan ini dilaksanakan pada sesi latihan ke 5 sampai 8.
- 3) Latihan dengan tahanan guna mengembangkan fase dorong dan kekuatan khusus. Program latihan ini dilaksanakan pada sesi latihan ke 9 sampai 12.

4) Latihan percepatan guna mengembangkan lari percepatan dan kecepatan maksimum. Program latihan ini dilaksanakan pada sesi latihan ke 13 sampai 16.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan tes dan pengukuran. Proses pengumpulan data diawali dengan memberikan penjelasan pelaksanaan tes dan melakukan pemanasan. Pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pada awal penelitian (*pretest*) dan akhir penelitian (*posttest*).

E. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan lari di pasir terhadap kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMK Negeri 1 Gombong. Data yang dihasilkan berupa skor *pretest dan posttest*. Tahapan analisis data yang perlu dilakukan adalah pertama, melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, dan yang kedua yaitu uji hipotesis, dilanjutkan dengan perhitungan persentase peningkatan.

1. Uji Prasyarat Analisis

a) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Uji *Kolmogorov-Smirnov*

merupakan uji yang digunakan untuk menguji normalitas data penelitian yang telah diuji keterandalannya (Agus Irianto, 2009: 272).

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 20 for Windows*. Kriterianya adalah jika nilai *Asymp. Sig* $> 0,05$ maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai *Asymp. Sig* $< 0,05$ maka hipotesis ditolak (Nisfiannoor, 2009: 93).

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi yang digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak (Nisfiannoor, 2009: 92).

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan ANOVA dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 20 for Windows*. ANOVA (*Analysis of Variance*) atau sering disebut uji F merupakan cara yang digunakan untuk menganalisis variansi dari dua sample atau lebih (Suharsaputra, 2014: 170). Kriterianya adalah jika nilai $p > 0,05$ maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika nilai $p < 0,05$ maka data dikatakan tidak homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan. Data yang diuji yaitu skor *pretest* dan *posttest*. Uji hipotesis ini menggunakan uji-t yaitu dengan syarat data berdistribusi normal dan homogen (Nurjanah, 2015:64).

Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pretest-posttest design* adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*). Penelitian ini menggunakan rumus uji-t tepatnya menggunakan *one-sample T-Test* menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 20 for Windows*. Langkah yang dilakukan yaitu dengan memilih menu *Analyze, Compare Means* kemudian *One Sample T-Test* (Nisfiannoor, 2009: 112). Apabila dalam perhitungan diperoleh nilai Sig. (2-tailed) atau $p < 0,05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan lari di pasir terhadap kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMK Negeri 1 Gombong. Akan tetapi, apabila dalam perhitungan diperoleh nilai Sig. (2-tailed) atau $p > 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan lari di pasir terhadap kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMK Negeri 1 Gombong (Nisfiannoor, 2009:114).

3. Perhitungan Persentase Peningkatan

Setelah diberi perlakuan perlu dilakukan perhitungan persentase peningkatan menurut Sutrisno Hadi (1991:34) dengan rumus berikut ini:

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

Keterangan :

Mean different = perbedaan rata-rata

Mean pretest = rata-rata *pretest*

Mean posttest = rata-rata *posttest*

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pantai Bopong dengan alamat Desa Surejan, Kecamatan Puring, Kabupaten Kebumen. Jarak tempuh dari SMK Negeri 1 Gombang ke Pantai Bopong adalah 20 km, bila ditempuh dengan perjalanan kendaraan bermotor atau mobil akan menempuh waktu kurang lebih 25 menit. Subjek pada penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler atletik nomor lari jarak pendek atau *sprint* SMK Negeri 1 Gombang Kabupaten Kebumen yang berjumlah 10 siswa. Proses latihan atau *treatment* dilaksanakan diantara tanggal 9 April 2017 sampai dengan 5 Mei 2017 sebanyak 16 kali tatap muka. Pengambilan data penelitian *pretest* dilaksanakan pada tanggal 7 April 2017 dan pengambilan data *posttest* dilaksanakan pada tanggal 7 Mei 2017. Seluruh pelaksanaan pengukuran untuk pengambilan data penelitian *pretest* dan *posttest* tersebut dilakukan dari pukul 14.30 WIB sampai 16.00 WIB di Stadion Candradimuka Kabupaten Kebumen dengan alamat Jalan Arumbinang Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil data penelitian *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan di lintasan atletik yang sesungguhnya. Lihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data Hasil Pretest dan Posttest serta Kenaikan Prestasi Waktu Lari *Sprint* 100 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Gombong Kabupaten Kebumen

No.	Hasil Test		Kenaikan
	Pretest	Posttest	
1	14.15	14.07	0.08
2	14.42	14.36	0.06
3	14.88	14.84	0.04
4	13.29	13.17	0.12
5	12.67	12.29	0.38
6	13.92	13.49	0.43
7	13.28	13.07	0.21
8	14.28	14.26	0.02
9	15.14	14.64	0.5
10	15.60	15.11	0.49

Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* kemampuan lari *sprint* 100 meter siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMK Negeri 1 Gombong dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Lari *Sprint* 100 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Gombong Kabupaten Kebumen

Statistik	Nilai	
	Pretest	Posttest
N	10	10
Mean	14,1630	13,9300
Median	14,2150	14,1650
Mode	12,67 ^a	12,29 ^a
Std. Deviation	0,90942	0,89681
Minimum	12,67	12,29
Maximum	15,60	15,11

Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, di mana data yang digunakan untuk membuat tabel distribusi frekuensi bergolong adalah hasil data *pretest*. Partino dan Idrus (2009: 21-22) menjelaskan langkah-langkah umum dalam pembuatan tabel distribusi frekuensi bergolong sebagai berikut:

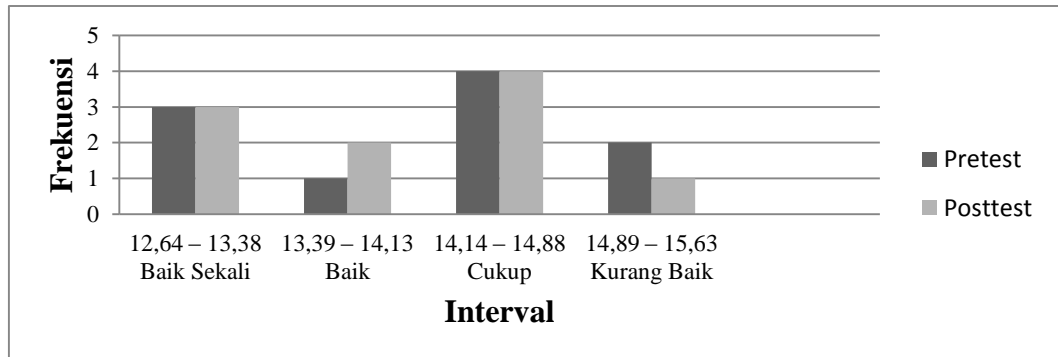
- a) Tentukan rentang, $R = X_{maks} - X_{min}$ sehingga diperoleh rentang data pretest yaitu $15,60 - 12,67 = 2,93$ dibulatkan ke atas menjadi 3.
- b) Tentukan banyak kelas interval (b) dengan rumus $1+3.3 \log N$, dimana N adalah banyak data sehingga diperoleh banyak kelas interval $1+3.3 \log 10 = 4,3$ dibulatkan ke bawah menjadi 4.
- c) Tentukan interval kelas (i) dengan rumus $i = \frac{\text{Rentang (R)}}{\text{Banyak kelas (b)}}$ sehingga diperoleh $i = \frac{3}{4} = 0,75$.

Dari perhitungan di atas, diperoleh tabel distribusi frekuensi data *pretest* dan *posttest* sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Lari *Sprint* 100 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Gombong Kabupaten Kebumen

No	Interval	Kategori	Frekuensi		Persentase	
			Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	12,64 – 13,38	Baik Sekali	3	3	30%	30%
2	13,39 – 14,13	Baik	1	2	10%	20%
3	14,14 – 14,88	Cukup	4	4	40%	40%
4	14,89 – 15,63	Kurang Baik	2	1	20%	10%
Jumlah			10	10	100%	100%

Bentuk diagram dari hasil data penelitian tersebut dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 7. Diagram Data *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Lari *Sprint* 100 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Gombang Kabupaten Kebumen

3. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya yaitu ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari latihan lari di pasir terhadap kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMK Negeri 1 Gombang. Tahapan analisis data yang perlu dilakukan adalah pertama, melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, dan yang kedua yaitu uji hipotesis. Hasil dari uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis dapat dilihat di bawah ini:

1) Uji Prasyarat Analisis

a) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang

berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Kriterianya adalah jika nilai *Asymp. Sig* > 0,05 maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai *Asymp. Sig* < 0,05 maka hipotesis ditolak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 20 for Windows*. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- (a) Buatlah kolom data hasil *pretest* dan *posttest* pada lembar kerja SPSS 20, kemudian klik menu Analyze → Nonparametric Tests → Legacy Dialogs → 1-Sample K-S...
- (b) Masukkan data *pretest* dan *posttest* di kolom “Test Variable List”, klik OK. Maka akan muncul hasilnya (dapat dilihat pada lampiran halaman 90).

Hasil uji normalitas dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

No.	Data	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pretest</i> Kemampuan Lari 100 meter	0,995	Signifikansi > 0.05 = Normal
2	<i>Posttest</i> Kemampuan Lari 100 meter	0,955	Signifikansi > 0.05 = Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas, diketahui bahwa seluruh data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai *Asymp. Sig* > 0,05, maka dinyatakan seluruh data berdistribusi normal.

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi. Tujuan dari uji homogenitas yaitu untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak. Kriterianya adalah jika nilai $p > 0,05$ maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika nilai $p < 0,05$ maka data dikatakan tidak homogen. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan ANOVA dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 20 for Windows*. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- (a) Klik menu Analyze → Compare Means → One-Way ANOVA...
- (b) Masukkan “Data” pada Dependent List, “Code” pada Factor
- (c) Pada submenu Options, beri tanda (√) pada “Homogeneity of Variance test”, klik Continue → OK. Maka akan muncul hasilnya (dapat dilihat pada lampiran halaman 91).

Hasil uji homogenitas dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Data	Levene Statistic	df1	df2	Sig. (p)	Keterangan
Kemampuan Lari 100 meter	0,032	1	18	0.860	Signifikansi > 0.05 = homogen

Berdasarkan tabel hasil uji homogenitas di atas, diketahui bahwa seluruh data memiliki nilai $p > 0,05$, maka dinyatakan seluruh data bersifat homogen.

2) Uji Hipotesis (*t-test*)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan di pasir terhadap kemampuan lari *sprint* peserta ekstrakurikuler atletik di SMK Negeri 1 Gombong Kabupaten Kebumen. Hipotesis penelitian ini yaitu “ada pengaruh yang signifikan metode latihan lari di pasir terhadap kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMK Negeri 1 Gombong Kabupaten Kebumen”.

Berdasarkan hasil uji prasyarat analisis, data penelitian ini bersifat normal dan homogen sehingga analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis tersebut adalah uji t (*t-test*) tepatnya menggunakan *One-Sample T-Test*. Pengujian hipotesis menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 20 for Windows*. Data bersifat signifikan apabila nilai $p < 0.05$. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- (a) Klik menu Analyze → Compare Means → One-Sample T-Test....
- (b) Masukkan data *pretest* dan *posttest* ke kolom “Test Variable(s)”.
- (c) Kemudian pilih submenu Options. Pastikan pada Confidence Interval Percentage: 95%.
- (d) Klik Continue dan OK. Maka akan muncul hasilnya.
- (e) Lakukan langkah yang sama di atas, hanya berbeda pada “Compare Means → Paired-Samples T Test...”(dapat dilihat pada halaman 92).

Hasil uji hipotesis (*t-test*) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis (*t-test*)

<i>Pretest – posttest</i>	Df	$T_{(0,05)(9)}$	T hitung	P
Kemampuan Lari <i>Sprint</i> 100 meter	9	2,262	3,752	0,005

Berdasarkan perhitungan data tersebut diperoleh nilai t_{hitung} (3,752) $> t_{(0,05)(9)}$ (2,262) dan P (0,005) $< \alpha$ (0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} dan probabilitas signifikansi kurang dari 0,05 maka **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak. Jika **Ha** diterima maka hipotesisnya berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan metode latihan lari di pasir terhadap kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMK Negeri 1 Gombong Kabupaten Kebumen.”

4. Persentase Peningkatan Kemampuan Lari *Sprint* 100 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Gombong Kabupaten Kebumen

Berdasarkan uraian statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* lari *sprint* 100 meter sebelumnya maka dapat diketahui hasil peningkatan kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMK Negeri 1 Gombong setelah latihan lari di pasir. Untuk mengetahui besarnya peningkatan hasil kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMK Negeri 1 Gombong dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

Hasil rata-rata *pretest* diperoleh 14,16 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh rata-rata sebesar 13,93. Setelah diketahui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* maka presentase peningkatan bisa dihitung sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Persentase Peningkatan} &= \frac{14,16 - 13,93}{14,16} \times 100\% \\ &= 1,62\% \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat diperoleh persentase peningkatan sebesar 1,62%. Sesuai dengan hasil peningkatan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan lari di pasir dapat meningkatkan kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMK Negeri 1 Gombang Kabupaten Kebumen.

B. Pembahasan

Cabang olahraga lari khususnya lari jarak pendek atau *sprint* perlu dilatih secara teratur dan berkelanjutan agar menghasilkan prestasi waktu yang terus meningkat. Pada penelitian dilakukan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMK Negeri 1 Gombang melalui latihan lari di pasir pantai. Peserta ekstrakurikuler dilatih untuk melakukan latihan dasar dan serangkaian program latihan yang dilaksanakan di area berpasir untuk meningkatkan prestasi waktu mereka sehingga memberikan manfaat yang baik bagi yang melakukannya. Manfaat dari latihan lari di pasir pantai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kemampuan lari *sprint*, sehingga atlet dapat terpacu untuk meningkatkan kemampuannya. Secara tidak langsung, dengan para atlet melakukan latihan lari di pasir pantai dapat menjadi suatu tambahan beban lari ketika mereka melakukannya di atas pasir, sehingga ketika berlari di lintasan yang sesungguhnya, maka langkah lari akan terasa lebih ringan dan mampu menciptakan hasil prestasi waktu yang lebih baik.

Setelah dilakukan penelitian, ternyata terdapat beberapa faktor yang mendukung peningkatan kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler

atletik di SMK Negeri 1 Gombong, antara lain faktor dari medan yang digunakan untuk latihan yaitu area berpasir. Dengan latihan lari di pasir pantai, maka akan menjadi suatu beban tambahan bagi para atlet ketika mereka lari. Lari di atas pasir pantai akan terasa lebih berat dibandingkan dengan lari di area datar atau di lintasan yang sesungguhnya. Maka dari itu, ketika lari di pasir pantai terasa berat, akan terasa ringan ketika lari di lintasan yang sesungguhnya, sehingga mampu meningkatkan kemampuan lari *sprint* para atlet dan bisa menciptakan waktu tempuh lari yang lebih baik.

Selanjutnya faktor lain yang mendukung peningkatan kemampuan lari *sprint* para atlet yaitu jenis program latihan yang dilaksanakan. Selain medan berpasir menjadi beban bagi atlet ketika latihan lari di pasir pantai, beberapa jenis program latihan yang diberikan juga menjadi tambahan beban yaitu seperti latihan dasar ABC, lari mengejar, lari dengan tahanan, lari percepatan, dan lari *sprint* di atas pasir pantai. Ketika para atlet melakukan latihan-latihan tersebut di atas pasir pantai akan terasa lebih sulit dan terasa ada beban dibandingkan dengan latihan di medan datar atau area yang sesungguhnya. Hal tersebut menjadi pendukung meningkatnya kemampuan lari para atlet. Berbagai program latihan yang diberikan untuk latihan di atas pasir pantai tersebut merupakan bentuk teori program latihan yang telah ada. Pada penelitian ini menguji ulang teori-teori tersebut dan hasilnya adalah bahwa ternyata teori-teori program latihan tersebut mampu memberikan efek peningkatan pada kemampuan lari *sprint* para atlet.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai $t_{hitung} (3,752) > t_{(0,05)(9)}$ (2,262) dan $P (0,005) < \alpha (0,05)$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} > t_{(0,05)(9)}$ dan probabilitas signifikansi kurang dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak. Jika **Ha** diterima maka hipotesisnya berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan metode latihan lari di pasir terhadap kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMK Negeri 1 Gombong Kabupaten Kebumen.”

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa metode latihan lari di pasir memiliki pengaruh terhadap kemampuan lari *sprint*. Metode latihan lari di pasir berpengaruh signifikan dalam penelitian ini setelah persentase peningkatan menunjukkan hasil yang positif yaitu sebesar 1,62%.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas pada bab sebelumnya, diperoleh nilai $t_{hitung} (3,752) > t_{(0,05)(9)} (2,262)$ dan $P (0,005) < \alpha (0,05)$, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan lari di pasir terhadap kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMK Negeri 1 Gombang Kabupaten Kebumen.

Dilihat dari hasil rata-rata *pretest* sebesar 14,16 dan rata-rata *posttest* sebesar 13,93, maka diperoleh hasil *mean different* sebesar 0,23. Hal tersebut menunjukkan bahwa metode latihan lari di pasir terhadap kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMK Negeri 1 Gombang Kabupaten Kebumen dapat meningkatkan sebesar 1,62% dibandingkan sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Setelah diketahui pengaruh yang signifikan dari metode latihan lari di pasir terhadap kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMK Negeri 1 Gombang Kabupaten Kebumen, hasil penelitian ini memiliki implikasi sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan lari di pasir terhadap kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMK Negeri 1 Gombang, sehingga dapat menjadi acuan bagi para pelatih

atau guru dalam menyusun program latihan guna meningkatkan kemampuan lari *sprint* dalam cabang olahraga atletik.

2. Bagi pelatih dan para peserta ekstrakurikuler atletik di SMK Negeri 1 Gombong, data hasil tes penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kegiatan latihannya demi memiliki kemampuan lari *sprint* dan prestasi yang lebih baik.
3. Bagi khalayak umum sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti telah melaksanakan penelitian dengan sebaik-baiknya, namun bukan berarti penelitian ini tidak memiliki kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang ada antara lain:

1. Keterbatasan waktu penelitian menjadikan frekuensi latihan harus dipadatkan sehingga terdapat beberapa hal yang kurang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Waktu penelitian terbatas dikarenakan terdapat jadwal perlombaan dalam waktu dekat dan peneliti harus bisa mengatur jadwal latihan tersebut sebaik mungkin.
2. Peneliti tidak bisa mengontrol aktivitas para peserta di luar latihan yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikis peserta saat melakukan tes.
3. Terdapat beberapa peserta yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan dikarenakan alasan tertentu sehingga menyebabkan hasil tes ada yang kurang maksimal.

4. Cuaca yang sering berubah-ubah secara drastis dan arah angin yang tidak bisa diprediksi, sehingga pada saat pelaksanaan tes dan latihan atau *treatment* belum maksimal.
5. Pelaksanaan latihan yang terkadang tidak tepat waktu dan kurang maksimal dikarenakan jarak tempat latihan yang cukup jauh dan pengkondisian tempat latihan di pantai sebelum memulai latihan.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet sprinter yang masih memiliki kemampuan lari *sprint* rendah agar lebih giat dan rutin latihan untuk meningkatkan kemampuannya serta prestasinya, karena olahraga lari *sprint* harus dilatih terus secara berkelanjutan.
2. Bagi pelatih agar memberikan metode latihan yang bervariasi dan efektif untuk peserta ekstrakurikuler sehingga memiliki kemampuan lari *sprint* para atletnya dapat meningkat lebih baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya bisa memodifikasi jenis latihan lainnya dan melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas serta variabel yang berbeda sehingga perlakuan yang diberikan untuk mempengaruhi kemampuan lari *sprint* dapat teridentifikasi lebih luas dalam meningkatkan kemampuan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Irianto. (2009). *Statistik: Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana
- Albertus Fenanlampir. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi.
- Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Bompa, Tudor O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Traininng, (4th edition)*. Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Cahniyo Wijaya Kuswanto. (2012). Pengaruh Latihan *Sprint* di Pasir dan Sprint di Tempat Keras Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Kategori Tendang. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Cretzmeyer, Francis X., Alley, Louis E., Tipton, Charles M. (1969). *Bresnahan and Tuttle's Track and Field Athletics (7th edition)*. Saint Louis: CV. Mosby Company.
- Depdiknas, (2008) Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Pusat Bahasa, xvi, 1072 hlm.; 21,5 cm.
- Dikdik Zafar Sidik. (2014). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Edi. (2013). Pengaruh Latihan Lari di Pantai Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Putra MTs Alkhairaat Pinotu Kabupaten Parigi Moutong. *Skripsi*. Sulawesi Tengah: FKIP Universitas Tadulako.
- Edi Purnomo dan Dapan. (2013). *Dasar-dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.
- Harsono. (2015). *Kepeleatihan Olahraga Teori dan Metologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset
- H.R. Partino dan H.M. Idrus.(2009). *Statistik Deskriptif*. Yogyakarta: Safiria Insania Press.

- Irwansyah. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Kholid Narbuko dan H. Abu Achmadi. (2015). *Metodologi Penelitian: Memberikan Bekal Teoretis pada Mahasiswa Tentang Metodologi Penelitian serta Diharapkan Dapat Melaksanakan Penelitian dengan Langkah-Langkah yang Benar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Muhammad Nisfiannoor. (2009). *Pendekatan Statistika Modern untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Robbins, Stephen, P., Judge, Timothy, A. (2013). *Perilaku Organisasi, Organizational Behavior*. Jakarta: Salemba Empat.
- Soleh Amini Yahman. (2013). Pendidikan Karakter Dan Rekayasa Psikologis Siswa SMK/STM. *E-Jurnal*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sudirman Anwar. (2015). *Management of Student Development*. Riau: Yayasan Indragiri.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Tindakan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset

Tjaliek Sugiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta

Training & Testing. (2014). *ABC Running Drills (Lauf-ABC) Part I: Basic Drills to Improve Running Form*. Diakses dari http://www.youtube.com/watch?v=HvH5WZk0_f90. Pada tanggal 24 Maret 2017, jam 20.05 WIB.

Uhar Suharsaputra. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Bandung: PT Refika Aditama.

Wibowo. (2014). *Perilaku dalam Organisasi*. Jakarta: Rajawali Pers.

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : SEPTIANA DWI RAHMAWATI
 NIM : 13601241124
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Dr. Eddy Purnomo, M. Kes. AIFO.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	23/12 2016	Bab I	
2	4/1 2017	Bab I	
3	9/1 2017	Bab I lanjut bab II & III	
4	11/1 2017	Bab II	
5	1/2 2017	Bab II & III	
6	6/2 2017	Bab II	
7	8/3 2017	Bab III	
8	20/3 2017	Bab III	
9	30/3 2017	Bab III & soft ijzin	
10	30/5 2017	Bab IV lanjut bab V + Pembahasan	
11	2/6 2017	Bab V Sup ijzin	

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd,
 NIP. 19310926 200604 1 001.



Lampiran 2. Surat Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 213/POR/XII/2016
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

16 Desember 2016

Kepada : Yth. Dr. Eddy Purnomo, M.Kes. AIFO,
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : SEPTIANA DWI RAKHWATI
NIM : 13601241124
Judul Skripsi : PENINGKATAN KEMAMPUAN LARI SPRINT 100 METER
MENGUNAKAN METODE LATIHAN DI PASIR SISWA
PESERTA EKSTRAKURIKULER ATLETIK SMK NEGERI 1
GOMBONG KABUPATEN KEBUMEN.

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 1981026 200604 1 001.



Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 167/UN.34.16/PP/2017.

04 April 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada :

Yth. Kepala Sekolah Menengah Kejuruan 1 Gombang

Jl.Wilis No.15 Wero, Kec. Gombang, Kab. Kebumen, Jawa Tengah.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Septiana Dwi Rakhmawati.
NIM : 13601241124.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Dosen Pembimbing : Dr. Drs. Eddy Purnomo M. Kes.
NIP : 196203101990011001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 07 April s.d 17 Mei 2017.
Tempat/Objek : SMK Negeri 1 Gombang.
Judul Skripsi : Peningkatan Kemampuan Lari Sprint dengan Menggunakan Metode Latihan Lari di Pasir pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Gombang Kabupaten Kebumen.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1
GOMBONG**

Jalan Wiliis Nomor 15 Gombong Kebumen Kode Pos 54416 Telepon 0287-472828
Faksimile 0287-473886 Surat Elektronik smkn1gombong@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 420 / ..3.67

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMK Negeri 1 Gombong menerangkan bahwa :

Nama : **SEPTIANA DWI RAKHMAWATI**
NIM : 13601241124
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Universitas Negeri Yogyakarta

adalah benar yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian tugas akhir/skripsi di SMK Negeri 1 Gombong pada tanggal 07 April s.d 07 Mei 2017.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.




Gombong, 9 Mei 2017
Kepala Sekolah

Drs. PRAYITNO

NIP. 19620412 198603 1 029

Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
BALAI METROLOGI
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
CALIBRATION CERTIFICATE
Nomor : 3088 / SW - 22 / V / 2016
Number

	No. Order : 009229
	Diterima tgl : 3 Mei 2016

ALAT
Equipment

Nama : Stopwatch	Tipe/Model : -
Kapasitas : 9 jam	Nomor Seri : -
Daya Baca : 1 detik	Merek/Buatan : Toto
Accuracy	Trade Mark/Manufaktur

PEMILIK
Owner

Nama : Abdul Malik Karim Amrulloh	
Alamat : Dk. Manggis Kalliloka RT 04 RW 01 Sirampog Brebes	

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability


Metode : ISO 4168 (1978) Time Measurement Instrument	
Standar : Casio HS-80TW.IDF	
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN	

TANGGAL DIKALIBRASI : 3 Mei 2016
Date of Calibrated

LOKASI KALIBRASI : Balai Metrologi Yogyakarta
Location of calibration

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI : Suhu : 30°C ± 2°C , Kelembaban : 55% ± 10%
Environment condition of calibration

HASIL : Lihat sebaliknya
Result



Yogyakarta, 16 Mei 2016
Pdt. Kepala
M. S. S. SE, M. Si
NIR 19891210 198401 1 003

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Abdul Malik Karim Amrulloh
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"00
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"01


Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007



Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi Pita Meter



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
BALAI METROLOGI
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN
VERIFICATION CERTIFICATE
Nomor : 3087 / UP - 193 / V / 2016
Number

	No. Order : 009229
	Diterima tgl : 3 Mei 2016

ALAT
Equipment

Nama Name	: Ban Ukur	Tipe/Model Type/Model	: -
Kapasitas Capacity	: 100 meter	Nomor Seri Serial number	: -
Daya Baca Readability	: 1 mm	Merek/Buatan Trade Mark / Manufaktur	: Bison

PEMILIK
Owner

Nama Name	: Abdul Malik Karim Amrulloh
Alamat Address	: Dk. Manggis Kaliloka RT 04 RW 01 Sirampog Brebes

METODE, STANDART, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode Method	: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Standard Standard	: Komparator 10 m
Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

TANGGAL TERA ULANG
Date of Verification : 3 Mei 2016

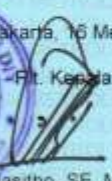
LOKASI TERA ULANG
Location of Verification : Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG
Environment condition of Verification : Suhu : 28°C ± 2°C ; Kelembaban : 54% ± 10%

HASIL TERA ULANG
Result of verification : **DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2016**

DITERA ULANG KEMBALI
Reverification : 3 Mei 2017

Yogyakarta, 16 Mei 2016
Fit. Kepala
Masitho, SE, M.Si
NIP. 19591210 198401 1 003



Halaman 1 dari 2 Halaman

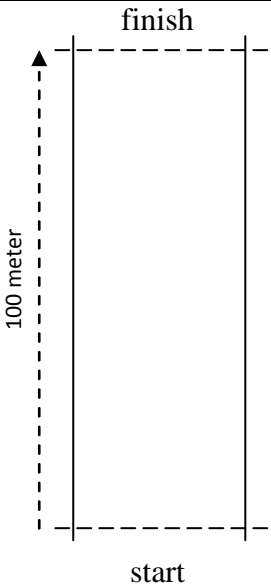
FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

Lampiran 6. Program Latihan

Pretest





Cabang Olahraga : Atletik Nomor Lari Jarak Pendek/*Sprint*
 Waktu : 60 menit
 Jumlah Anak Latih : 10 peserta
 Sesi : *pretest*
 Hari/Tanggal : Jumat/ 7 April 2017
 Peralatan : Peluit, *stopwatch*, *cone*, bendera start, pita meter
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	O xxxxx xxxxx	Menjelaskan mengenai <i>pretest</i> yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan Statis dan Dinamis.	20 menit	O xxxxx xxxxx	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis, kemudian melakukan teknik lari ABC dengan 2 repetisi pada tiap gerakan.
3.	<i>Pretest</i>	30 menit		Setiap peserta akan diambil prestasi waktu lari jarak 100 meter dengan menggunakan start jongkok. Dilaksanakan di lintasan atletik sesungguhnya.
4.	Penutup : a. Pendinginan statis b. Evaluasi c. Doa	8 menit	O xxxxx xxxxx	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai <i>pretest</i> yang telah dilakukan.

Program Sesi Latihan

Cabang Olahraga : Atletik Nomor Lari Jarak Pendek/*Sprint*
 Durasi : 70 Menit
 Jumlah Anak Latih : 10 peserta
 Sesi : 1 - 4
 Hari/Tanggal : Minggu/ 9 April 2017, Senin/ 10 April 2017, Rabu, 12 April 2017, Jumat/ 14 April 2017
 Peralatan : Peluit, *stopwatch*, *cone*, pita meter
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	O xxxxx xxxxx	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan yaitu latihan teknik dasar lari jarak pendek ABC guna mengembangkan keterampilan dan koordinasi lari cepat. Dilakukan di atas pasir.
2.	Pemanasan Statis dan Dinamis.	15 menit	O xxxxx xxxxx	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis.
3.	Inti latihan Latihan Teknik Dasar Lari ABC (<i>Acceleration – Balance – Coordination Run</i>)	40 menit Set: 3 Repetisi: 10 Recovery: 1:5 Interval: 5 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Seluruh peserta dibagi menjadi 2 kelompok, sehingga tiap kelompok terdiri dari 5 orang. Masing-masing kelompok berbaris ke belakang. - Setiap peserta melakukan teknik dasar ABC, seperti berikut: <ol style="list-style-type: none"> 1) <i>Angkling drill</i>; latihan pergelangan kaki 2) <i>Skipping</i>; lari dengan angkat lutut rendah ($\pm \frac{1}{2}$ rata-rata air) 3) <i>High knee running</i>; lari dengan angkat lutut tinggi 4) <i>Straight leg running</i>; lari dengan kaki diluruskan ke depan





			<ul style="list-style-type: none"> - <i>Angkling drill</i>  - <i>High knee running</i>  - <i>Butt kicks</i>  - <i>Skip kicks</i>  	<ul style="list-style-type: none"> 5) <i>Butt kicks</i>; tendangan tumit, dengan tumit menyentuh pantat bagian bawah 6) <i>Skip kicks</i>; tendangan tumit, dengan tumit menyentuh pantat bagian bawah dilanjutkan kaki melangkah jauh ke depan 7) <i>High knee skips</i>; melompat dengan salah satu lutut diangkat tinggi (rata-rata air) secara bergantian 8) <i>High knee bounce skips</i>; melompat ke depan dengan angkat lutut tinggi 9) <i>Bounding</i>; lompat ke depan dengan angkat lutut tinggi pada kaki yang berada di depan, kaki belakang lurus (seperti lari kijang) 10) <i>Carioca</i>; berlari menyamping dengan langkah kaki menyilang. <ul style="list-style-type: none"> - Jarak untuk melakukan teknik dasar lari ABC ini antara 10-20 meter atau menyesuaikan dengan jenis teknik yang dilakukan. - Recovery yang dilakukan adalah recovery aktif, artinya setelah peserta melakukan teknik dasar sampai jarak yang ditentukan, kemudian peserta kembali ke tempat semula dengan jogging atau berlari kecil/perlahan-lahan.
--	--	--	--	---

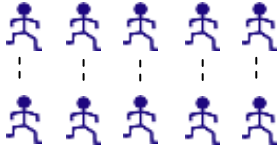

				- Setelah melakukan teknik dasar, peserta langsung kembali ke belakang barisan lewat luar area latihan.
4.	Penutup : a. Pendinginan statis. b. Abdominal @20 rep. c. Evaluasi d. Doa	13 menit	O xxxxx xxxxx	- Peserta melakukan pendinginan. - Peserta melakukan abdominal (<i>push up, sit up, back up</i>) @20 rep. - Evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, lalu ditutup dengan doa.

Program Sesi Latihan

Cabang Olahraga : Atletik Nomor Lari Jarak Pendek/*Sprint*
 Waktu : 75 Menit
 Jumlah Anak Latih : 10 peserta
 Sesi : 5 - 8
 Hari/Tanggal : Minggu/ 16 April 2017, Selasa/ 18 April 2017, Kamis/ 20 April 2017, Sabtu/ 22 April 2017
 Peralatan : Peluit, *stopwatch*, *cone*, pita meter, tali p: 1,5m (5 buah)
 Intensitas : Sedang

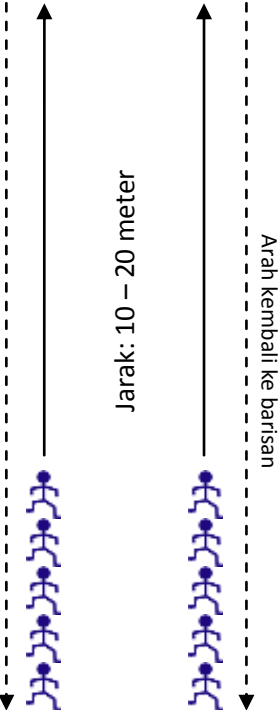
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	O xxxxx xxxxx	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan yaitu latihan kecepatan lari dan percepatan lari dengan latihan lari mengejar. Dilakukan di atas pasir.
2.	Pemanasan Statis dan Dinamis.	10 menit	O xxxxx xxxxx	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis.
3.	Inti latihan : Latihan Teknik Dasar Lari ABC (<i>Acceleration – Balance – Coordination Run</i>)	15 menit Set: 2 Repetisi: 10 Recovery: 1:5 Interval: 2 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Seluruh peserta dibagi menjadi 2 kelompok, sehingga tiap kelompok terdiri dari 5 orang. Masing-masing kelompok berbaris ke belakang. - Setiap peserta melakukan teknik dasar ABC, seperti berikut: <ol style="list-style-type: none"> 1) <i>Angkling drill</i>; latihan pergelangan kaki 2) <i>Skipping</i>; lari dengan angkat lutut rendah ($\pm \frac{1}{2}$ rata-rata air) 3) <i>High knee running</i>; lari dengan angkat lutut tinggi 4) <i>Straight leg running</i>; lari dengan kaki diluruskan ke depan





			<p>- <i>Angkling drill</i></p>  <p>- <i>High knee running</i></p>  <p>- <i>Butt kicks</i></p>  <p>- <i>Skip kicks</i></p> 	<p>5) <i>Butt kicks</i>; tendangan tumit, dengan tumit menyentuh pantat bagian bawah</p> <p>6) <i>Skip kicks</i>; tendangan tumit, dengan tumit menyentuh pantat bagian bawah dilanjutkan kaki melangkah jauh ke depan</p> <p>7) <i>High knee skips</i>; melompat dengan salah satu lutut diangkat tinggi (rata-rata air) secara bergantian</p> <p>8) <i>High knee bounce skips</i>; melompat ke depan dengan angkat lutut tinggi</p> <p>9) <i>Bounding</i>; lompat ke depan dengan angkat lutut tinggi pada kaki yang berada di depan, kaki belakang lurus (seperti lari kijang)</p> <p>10) <i>Carioca</i>; berlari menyamping dengan langkah kaki menyilang.</p> <p>- Jarak untuk melakukan teknik dasar lari ABC ini antara 10-20 meter atau menyesuaikan dengan jenis teknik yang dilakukan.</p> <p>- Recovery yang dilakukan adalah recovery aktif, artinya setelah peserta melakukan teknik dasar sampai jarak yang ditentukan, kemudian peserta kembali ke tempat semula dengan jogging atau berlari kecil/perlahan-lahan.</p>
--	--	--	---	---

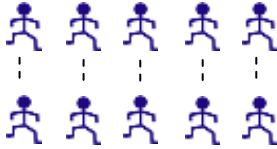

				<ul style="list-style-type: none"> - Setelah melakukan teknik dasar, peserta langsung kembali ke belakang barisan lewat luar area latihan.
	Latihan Lari Mengejar	30 menit Set: 2 Repetisi: 4 Recovery: 1 menit Interval: 5 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Baris berpasangan  <ul style="list-style-type: none"> - Pelaksanaan Lari Mengejar 	<ul style="list-style-type: none"> - Lari mengejar ini merupakan permainan lari sprint yang dilakukan secara berpasangan (2 orang). - Gunakan tali dengan panjang 1,5 meter. - Area yang digunakan sepanjang 100 meter yang sudah dibatasi dengan cone. - Tiap pasangan baris berbanjar ke belakang. Keduanya saling berpegangan dengan tali yang telah disediakan. - Keduanya berlari jogging sebaris dengan jarak sesuai dengan ukuran tali. - Pelari depan melepaskan tali secara tiba-tiba untuk memulai pengejaran. - Lakukan secara bergantian pada tiap set.
4.	<ul style="list-style-type: none"> e. Pendinginan statis. f. Abdominal @20 rep. g. Evaluasi h. Doa 	13 menit	<p style="text-align: center;">O xxxxx xxxxx</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta melakukan pendinginan. - Peserta melakukan abdominal (<i>push up, sit up, back up</i>) @20 rep. - Evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, lalu ditutup dengan doa.

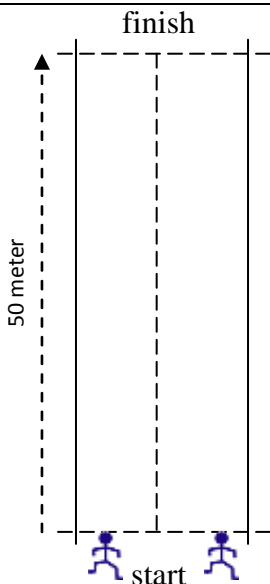
Program Sesi Latihan

Cabang Olahraga : Atletik Nomor Lari Jarak Pendek/*Sprint*
 Waktu : 85 Menit
 Jumlah Anak Latih : 10 peserta
 Sesi : 9 - 12
 Hari/Tanggal : Minggu/ 23 April 2017, Selasa/ 25 April 2017, Kamis/ 27 April 2017, Sabtu/29 April 2017
 Peralatan : Peluit, *stopwatch*, *cone*, pita meter, alat penahan/ban dalam bekas (5 buah)
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	O xxxxx xxxxx	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan yaitu latihan dengan tahanan guna mengembangkan fase dorong dan kekuatan khusus. Dilakukan di atas pasir.
2.	Pemanasan Statis dan Dinamis.	15 menit	O xxxxx xxxxx	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis.
3.	Inti latihan : Latihan Teknik Dasar Lari ABC (<i>Acceleration – Balance – Coordination Run</i>)	15 menit Set: 2 Repetisi: 10 Recovery: 1:5 Interval: 2 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Seluruh peserta dibagi menjadi 2 kelompok, sehingga tiap kelompok terdiri dari 5 orang. Masing-masing kelompok berbarisan ke belakang. - Setiap peserta melakukan teknik dasar ABC, seperti berikut: <ol style="list-style-type: none"> 1) <i>Angkling drill</i>; latihan pergelangan kaki 2) <i>Skipping</i>; lari dengan angkat lutut rendah ($\pm \frac{1}{2}$ rata-rata air) 3) <i>High knee running</i>; lari dengan angkat lutut tinggi 4) <i>Straight leg running</i>; lari dengan kaki diluruskan ke depan

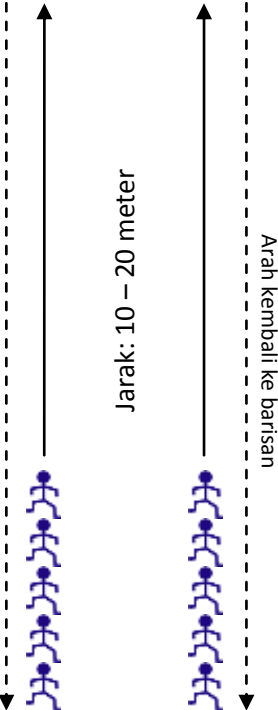
		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Angkling drill</i> <li style="text-align: center;"> - <i>High knee running</i> <li style="text-align: center;"> - <i>Butt kicks</i> <li style="text-align: center;"> - <i>Skip kicks</i> <li style="text-align: center;"> 	<ul style="list-style-type: none"> 5) <i>Butt kicks</i>; tendangan tumit, dengan tumit menyentuh pantat bagian bawah 6) <i>Skip kicks</i>; tendangan tumit, dengan tumit menyentuh pantat bagian bawah dilanjutkan kaki melangkah jauh ke depan 7) <i>High knee skips</i>; melompat dengan salah satu lutut diangkat tinggi (rata-rata air) secara bergantian 8) <i>High knee bounce skips</i>; melompat ke depan dengan angkat lutut tinggi 9) <i>Bounding</i>; lompat ke depan dengan angkat lutut tinggi pada kaki yang berada di depan, kaki belakang lurus (seperti lari kijang) 10) <i>Carioca</i>; berlari menyamping dengan langkah kaki menyilang. <ul style="list-style-type: none"> - Jarak untuk melakukan teknik dasar lari ABC ini antara 10-20 meter atau menyesuaikan dengan jenis teknik yang dilakukan. - Recovery yang dilakukan adalah recovery aktif, artinya setelah peserta melakukan teknik dasar sampai jarak yang ditentukan, kemudian peserta kembali ke tempat semula dengan jogging atau berlari kecil/perlahan-lahan.
--	--	--	---





				<ul style="list-style-type: none"> - Setelah melakukan teknik dasar, peserta langsung kembali ke belakang barisan lewat luar area latihan.
Latihan dengan Tahanan	25 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Baris berpasangan 		<ul style="list-style-type: none"> - Lari dengan tahanan ini merupakan permainan lari sprint yang dilakukan secara berpasangan (2 orang). - Gunakan alat penahan atau ban dalam bekas yang digunakan sebagai penahan untuk dijadikan tahanan/beban. - Area yang digunakan sepanjang 30 meter yang sudah dibatasi dengan cone. - Tiap pasangan baris berbanjar ke belakang. Keduanya saling terkait dengan ban tersebut (lihat gambar pelaksanaan lari dengan tahanan) - Orang yang ada di depan berlari dan orang belakang menahan atau menarik sebagai beban. Untuk orang depan, pastikan kaki topang diluruskan sepenuhnya dan kontak (dengan tanah) sesingkat mungkin. Sedangkan untuk orang belakang, jangan melebihi tahanan (beban). - Lakukan secara bergantian pada tiap set.
	Set: 2			
	Repetisi: 4			
	Recovery: 1 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Pelaksanaan Lari dengan Tahanan 		
	Interval: 5 menit			

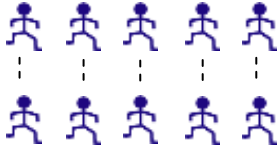
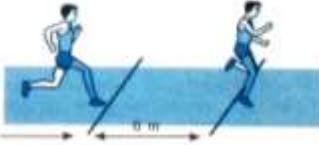
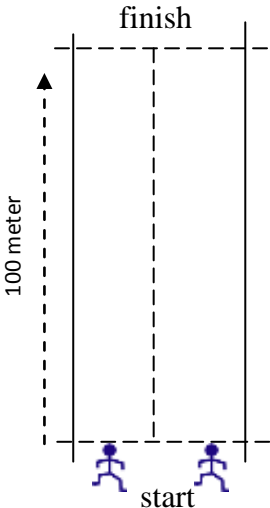
	Lari <i>Sprint</i> 50 meter	10 menit Set: 1 Repetisi: 3 Recovery: 1:5		<ul style="list-style-type: none"> - Peserta melakukan lari <i>sprint</i> 50 meter di atas pasir. - Dilakukan oleh 2 orang sekaligus dalam satu waktu. - Menggunakan start melayang. - Setelah mencapai finish, peserta yang sudah melakukan segera kembali ke garis start lagi dengan melewati luar lintasan.
4.	Penutup : i. Pendinginan statis. j. Abdominal @20 rep. k. Evaluasi l. Doa	13 menit	O xxxxx xxxxx	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta melakukan pendinginan. - Peserta melakukan abdominal (<i>push up, sit up, back up</i>) @20 rep. - Evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, lalu ditutup dengan doa.

Program Sesi Latihan

Cabang Olahraga : Atletik Nomor Lari Jarak Pendek/*Sprint*
 Waktu : 85 Menit
 Jumlah Anak Latih : 10 peserta
 Sesi : 13 - 16
 Hari/Tanggal : MIinggu/ 30 April 2017, Senin/ 1 Mei 2017, Rabu/ 3 Mei 2017, Jumat/ 5 Mei 2017
 Peralatan : Peluit, *stopwatch*, *cone*, pita meter, alat penahan/ban dalam bekas (5 buah)
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	O xxxxx xxxxx	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan yaitu latihan percepatan. Tujuan: mengembangkan lari percepatan dan kecepatan maksimum. Dilakukan di atas pasir.
2.	Pemanasan Statis dan Dinamis.	15 menit	O xxxxx xxxxx	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis.
3.	Inti latihan : Latihan Teknik Dasar Lari ABC (<i>Acceleration – Balance – Coordination Run</i>)	15 menit Set: 2 Repetisi: 10 Recovery: 1:5 Interval: 2 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Seluruh peserta dibagi menjadi 2 kelompok, sehingga tiap kelompok terdiri dari 5 orang. Masing-masing kelompok berbaris ke belakang. - Setiap peserta melakukan teknik dasar ABC, seperti berikut: <ol style="list-style-type: none"> 1) <i>Angkling drill</i>; latihan pergelangan kaki 2) <i>Skipping</i>; lari dengan angkat lutut rendah ($\pm \frac{1}{2}$ rata-rata air) 3) <i>High knee running</i>; lari dengan angkat lutut tinggi 4) <i>Straight leg running</i>; lari dengan kaki diluruskan ke depan

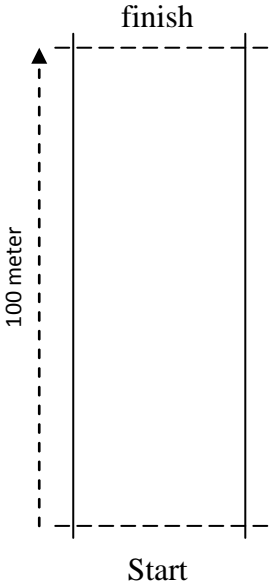
		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Angkling drill</i> <li style="text-align: center;"> - <i>High knee running</i> <li style="text-align: center;"> - <i>Butt kicks</i> <li style="text-align: center;"> - <i>Skip kicks</i> <li style="text-align: center;"> 	<ul style="list-style-type: none"> 5) <i>Butt kicks</i>; tendangan tumit, dengan tumit menyentuh pantat bagian bawah 6) <i>Skip kicks</i>; tendangan tumit, dengan tumit menyentuh pantat bagian bawah dilanjutkan kaki melangkah jauh ke depan 7) <i>High knee skips</i>; melompat dengan salah satu lutut diangkat tinggi (rata-rata air) secara bergantian 8) <i>High knee bounce skips</i>; melompat ke depan dengan angkat lutut tinggi 9) <i>Bounding</i>; lompat ke depan dengan angkat lutut tinggi pada kaki yang berada di depan, kaki belakang lurus (seperti lari kijang) 10) <i>Carioca</i>; berlari menyamping dengan langkah kaki menyilang. <ul style="list-style-type: none"> - Jarak untuk melakukan teknik dasar lari ABC ini antara 10-20 meter atau menyesuaikan dengan jenis teknik yang dilakukan. - Recovery yang dilakukan adalah recovery aktif, artinya setelah peserta melakukan teknik dasar sampai jarak yang ditentukan, kemudian peserta kembali ke tempat semula dengan jogging atau berlari kecil/perlahan-lahan.
--	--	--	---

				<ul style="list-style-type: none"> - Setelah melakukan teknik dasar, peserta langsung kembali ke belakang barisan lewat luar area latihan.
Latihan Percepatan	<p>25 menit</p> <p>Set: 2</p> <p>Repetisi: 4</p> <p>Recovery: 1 menit</p> <p>Interval: 5 menit</p>	<p>- Baris berpasangan</p>  <p>- Pelaksanaan Lari Percepatan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Lari percepatan ini merupakan permainan lari sprint yang dilakukan secara berpasangan (2 orang). - Area yang digunakan sepanjang 100 meter yang sudah dibatasi dengan cone dan terdapat daerah 6 meter yang sudah ditandai. - Satu teman latihan menunggu di ujung daerah. Sedangkan satu teman lainnya berada di garis start permainan. - Aba-aba bersama dari pelatih. - Percepatlah lari bila pelari yang datang mencapai daerah 6 meter. Jangan sampai tersentuh teman belakang. - Lakukan secara bergantian pada tiap set. 	
Lari <i>Sprint</i> 50 meter	<p>10 menit</p> <p>Set: 1</p> <p>Repetisi: 2</p> <p>Recovery: 1:5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Peserta melakukan lari <i>sprint</i> 100 meter di atas pasir. - Dilakukan oleh 2 orang sekaligus dalam satu waktu. - Menggunakan start melayang. - Setelah mencapai finish, peserta yang sudah melakukan segera kembali ke garis start lagi dengan melewati luar lintasan. 	

4.	Penutup : m. Pendinginan statis. n. Abdominal @20 rep. o. Evaluasi p. Doa	13 menit	O xxxxx xxxxx	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta melakukan pendinginan. - Peserta melakukan abdominal (<i>push up, sit up, back up</i>) @20 rep. - Evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, lalu ditutup dengan doa.
----	---	----------	---------------------	--

Posttest

Cabang Olahraga : Atletik Nomor Lari Jarak Pendek/*Sprint*
 Waktu : 60 menit
 Jumlah Anak Latih : 10 peserta
 Sesi : *posttest*
 Hari/Tanggal : Minggu, 7 Mei 2017
 Peralatan : Peluit, *stopwatch*, *cone*, bendera start, pita meter
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	O xxxxx xxxxx	Menjelaskan mengenai <i>posttest</i> yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan Statis dan Dinamis.	20 menit	O xxxxx xxxxx	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis, kemudian melakukan teknik lari ABC dengan 2 repetisi pada tiap gerakan.
3.	<i>Posttest</i>	30 menit		Setiap peserta akan diambil prestasi waktu lari jarak 100 meter dengan menggunakan start jongkok. Dilaksanakan di lintasan atletik sesungguhnya.
4.	Penutup : a. Pendinginan statis b. Evaluasi c. Doa	8 menit	O xxxxx xxxxx	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai <i>posttest</i> yang telah dilakukan.

Lampiran 8. Daftar Presensi Peserta Ekstrakurikuler Atletik

DAFTAR PRESENSI LATIHAN
SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER ATLETIK NOMOR LARI JARAK PENDEK (SPRINT)
SMK NEGERI 1 GOMBONG KABUPATEN KEBUMEN
TAHUN PELAJARAN 2016/2017
WAKTU PELAKSANAAN : 7 APRIL - 7 MEI 2017

NO.	NAMA	KELAS	TANGGAL KEGIATAN dan LATIHAN																						
			7/4	9/4	10/4	12/4	14/4	16/4	18/4	20/4	22/4	23/4	25/4	27/4	29/4	30/4	1/5	3/5	5/5	7/5					
1	Muklis Saefuloh	X TPB	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√				
2	Oktafian Tri Sakti	X TPB	√	√	√	x	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√			
3	Rido Abdul Aziz	X TPB	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	x	√	√	√	√	√	√		
4	Suratman	X TPB	√	√	x	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		
5	Gigih Gita	X TPC	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	x	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
6	Ramdan Dwi Nugroho	X TPC	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	Adi Sarwono	X TKRC	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	Panji Wicaksono	X TSMB	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9	Samsul Maarif	X TSMB	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	Vinden Ananda Suli	X TSMB	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Jumlah Kehadiran :			10	10	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Keterangan Waktu Pelaksanaan Kegiatan
 7 April 2017 : Pelaksanaan Pretest
 9 April - 5 Mei 2017 : Pelaksanaan Latihan / Treatment
 7 Mei 2017 : Pelaksanaan Posttest

Lampiran 9. Data Penelitian

DATA HASIL *PRETEST*
LARI JARAK 100 METER
SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER ATLETIK
SMK NEGERI 1 GOMBONG KABUPATEN KEBUMEN
TAHUN PELAJARAN 2016/2017
WAKTU PELAKSANAAN : 7 APRIL 2017

NO.	NAMA	KELAS	PRESTASI WAKTU (detik)
1	Muklis Saefuloh	X TPB	14.15
2	Oktafian Tri Sakti	X TPB	14.42
3	Rido Abdul Aziz	X TPB	14.88
4	Suratman	X TPB	13.29
5	Gigih Gita	X TPC	12.67
6	Ramdan Dwi Nugroho	X TPC	13.92
7	Adi Sarwono	X TKRC	13.28
8	Panji Wicaksono	X TSMB	14.28
9	Samsul Maarif	X TSMB	15.14
10	Vinden Ananda Suli	X TSMB	15.60

DATA HASIL *POSTTEST*
LARI JARAK 100 METER
SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER ATLETIK
SMK NEGERI 1 GOMBONG KABUPATEN KEBUMEN
TAHUN PELAJARAN 2016/2017
WAKTU PELAKSANAAN : 7 MEI 2017

NO.	NAMA	KELAS	PRESTASI WAKTU (detik)
1	Muklis Saefuloh	X TPB	14.07
2	Oktafian Tri Sakti	X TPB	14.36
3	Rido Abdul Aziz	X TPB	14.84
4	Suratman	X TPB	13.17
5	Gigih Gita	X TPC	12.29
6	Ramdan Dwi Nugroho	X TPC	13.49
7	Adi Sarwono	X TKRC	13.07
8	Panji Wicaksono	X TSMB	14.26
9	Samsul Maarif	X TSMB	14.64
10	Vinden Ananda Suli	X TSMB	15.11

DATA KENAIKAN PRESTASI WAKTU TEST

No.	Nama	Hasil Test		Kenaikan
		Pretest	Posttest	
1	Muklis Saefuloh	14.15	14.07	0.08
2	Oktafian Tri Sakti	14.42	14.36	0.06
3	Rido Abdul Aziz	14.88	14.84	0.04
4	Suratman	13.29	13.17	0.12
5	Gigih Gita	12.67	12.29	0.38
6	Ramdan Dwi Nugroho	13.92	13.49	0.43
7	Adi Sarwono	13.28	13.07	0.21
8	Panji Wicaksono	14.28	14.26	0.02
9	Samsul Maarif	15.14	14.64	0.5
10	Vinden Ananda Suli	15.60	15.11	0.49

Lampiran 10. Statistik Data Penelitian

Frequencies

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		14.1630	13.9300
Median		14.2150	14.1650
Mode		12.67 ^a	12.29 ^a
Std. Deviation		.90942	.89681
Minimum		12.67	12.29
Maximum		15.60	15.11
Sum		141.63	139.30

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12.67	1	10.0	10.0	10.0
	13.28	1	10.0	10.0	20.0
	13.29	1	10.0	10.0	30.0
	13.92	1	10.0	10.0	40.0
	14.15	1	10.0	10.0	50.0
	14.28	1	10.0	10.0	60.0
	14.42	1	10.0	10.0	70.0
	14.88	1	10.0	10.0	80.0
	15.14	1	10.0	10.0	90.0
	15.60	1	10.0	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12.29	1	10.0	10.0	10.0
	13.07	1	10.0	10.0	20.0
	13.17	1	10.0	10.0	30.0
	13.49	1	10.0	10.0	40.0
	14.07	1	10.0	10.0	50.0
	14.26	1	10.0	10.0	60.0
	14.36	1	10.0	10.0	70.0
	14.64	1	10.0	10.0	80.0
	14.84	1	10.0	10.0	90.0
	15.11	1	10.0	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

Lampiran 11. Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	14.1630	13.9300
	Std. Deviation	.90942	.89681
Most Extreme Differences	Absolute	.131	.162
	Positive	.131	.102
	Negative	-.095	-.162
Kolmogorov-Smirnov Z		.416	.512
Asymp. Sig. (2-tailed)		.995	.955

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 12. Uji Homogenitas

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Data

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.032	1	18	.860

ANOVA

Data

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.271	1	.271	.333	.571
Within Groups	14.682	18	.816		
Total	14.953	19			

Lampiran 13. Uji T

T-Test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	10	14.1630	.90942	.28758
Posttest	10	13.9300	.89681	.28360

One-Sample Test

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pretest	49.248	9	.000	14.16300	13.5124	14.8136
Posttest	49.119	9	.000	13.93000	13.2885	14.5715

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	14.1630	10	.90942	.28758
Posttest	13.9300	10	.89681	.28360

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	10	.976	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1 Pretest - Posttest	.23300	.19636	.06209	.09253	.37347	3.752	9	.005	

Lampiran 14. Tabel Nilai-nilai dalam Distribusi t

NILAI-NILAI DALAM DISTRIBUSI t

α untuk nilai uji dua pihak (two tail test)						
	0,50	0,20	0,30	0,05	0,02	0,01
α untuk uji satu pihak (one tail test)						
dk	0,25	0,10	0,005	0,025	0,01	0,005
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,186	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,012
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,781	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,740	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,584	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,621	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Lampiran 15. Dokumentasi



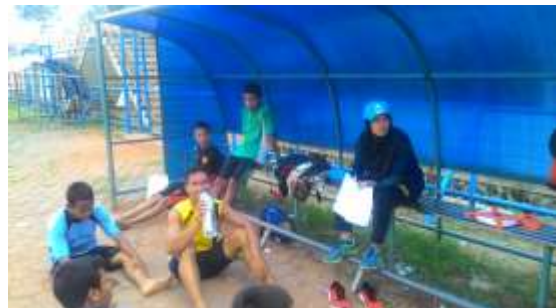
Pemanasan sebelum mealaksanakan *pretest*



Pelaksanaan *pretest* lari 100 meter



Pelaksanaan *pretest* lari 100 meter



Evaluasi kegiatan *pretest*



Memulai latihan dan menyampaikan materi latihan



Latihan dasar ABC di atas pasir pantai



Latihan dasar ABC di atas pasir pantai



Latihan lari percepatan



Latihan lari mengejar



Latihan lari dengan tahanan



Pemanasan persiapan pelaksanaan
posttest lari 100 meter



Pelaksanaan *posttest* lari 100 meter