

**PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN LARI  
*SPRINT* PADA SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI PUNUKAN  
WATES KULON PROGO**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh :

Darmawan Hari Saputro

16604221024

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN LARI  
SPRINT PADA SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI PUNUKAN  
WATES KULON PROGO**

Disusun Oleh:

Darmawan Hari Saputro

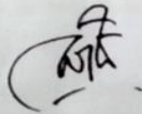
NIM. 16604221024

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

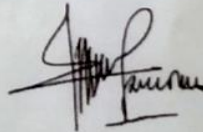
Yogyakarta, Mei 2020

Mengetahui,  
Koord. Prodi PGSD Penjas



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.  
NIP. 19670701 199412 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



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

## SURAT PERNYATAAN

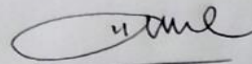
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Darmawan Hari Saputro  
NIM : 16604221024  
Program studi : PGSD Penjas  
Judul TAS : Pengaruh metode bermain terhadap kemampuan lari  
*sprint* siswa putra kelas V SD Negeri Punukan Wates  
Kulon Progo.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim

Yogyakarta, Mei 2020

Yang menyatakan,



Darmawan Hari Saputro

NIM 16604221024

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN LARI *SPRINT* SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI PUNUKAN WATES KULON PROGO

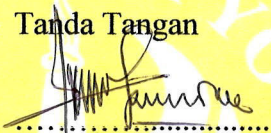


Di susun oleh:  
Darmawan Hari Saputro  
NIM 16604221024

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas Universitas Negeri

Yogyakarta

Pada Tanggal:

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Penguji: Dr. Eddy Purnomo, M Kes., AIFO.		02-06-2020
Sekretaris Penguji: Heri Yugo Priyadi, M.Or		31-05-2020
Penguji Utama: Abdul Mahfudin Alim, M.Pd		21-05-2020

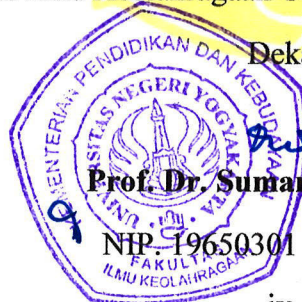
Yogyakarta, Mei 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

**Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.**

NIP. 19650301 199001 1 001



## **MOTTO**

1. Jangan bandingkan dirimu dengan orang lain, karena setiap manusia memiliki kemampuan yang berbeda-beda dan tidak bisa disamakan antara satu dengan yang lain. (Penulis)
2. Kita memang berada di bumi yang sama namun dengan takdir yang berbeda-beda, jadi jangan sampai kau sesali apa yang telah kau jalani. (Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Almarhum Bapak tercinta yang dulu mengajarkan banyak hal dalam kehidupan yang menjadikan saya seperti ini berkat didikan beliau walaupun terasa singkat namun sangat berharga untuk saya.
2. Ibu saya tercinta, Ibu yang selalu mensupport dan sangat mendukung pilihan saya untuk terus melangkah menyongsong masa depan yang sukses.
3. Untuk kakak-kakak saya yang sangat perhatian kepada saya dan selalu membantu saya saat mengalami kesulitan dalam berbagi hal.
4. Teman-teman PGSD Penjas B 2016 yang saling membantu saya saat membutuhkan bantuan.

**PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN LARI  
SPRINT PADA SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI PUNUKAN  
WATES KULON PROGO**

Oleh :

Darmawan Hari Saputro

NIM 16604221024

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari metode bermain terhadap peningkatan kemampuan lari sprint SD Negeri Punukan Wates Kulon Progo. Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasi experiment* (eksperimen semu).

Penelitian ini menggunakan metode *one group pretest-posttest design*. Populasi dari penelitian ini adalah siswa putra kelas V SD Negeri Punukan Wates Kulon Progo. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 siswa putra. Instrumen untuk tes yang digunakan adalah tes lari *sprint* 60 meter. Adapun teknik analisis data menggunakan uji *paired-t test*, yaitu dengan maksud untuk membandingkan nilai rerata dari hasil *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah perlakuan dengan sampel yang sama. Sebelum uji *paired-ttest*, terlebih dahulu uji normalitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan latihan dengan menggunakan metode bermain, rata-rata siswa mengalami peningkatan, yaitu sebesar 1,079. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh metode bermain terhadap peningkatan kemampuan siswa putra kelas V SD Negeri Punukan Wates Kulon Progo.

*Kata Kunci: Peningkatan, Kemampuan, Lari Sprint*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Lari Sprint Siswa Putra Kelas V SD Negeri Punukan Wates Kulon Progo” dapat disusun dengan lancar, sesuai harapan dan tepat waktu.

Tugas Akhir Skripsi ini diselesaikan guna memenuhi salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan. 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:

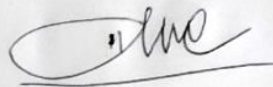
1. Dr. Eddy Purnomo, M. Kes., AIFO selaku dosen pembimbing TAS yang mau meluangkan waktunya untuk membimbing saya, sangat banyak memberikan masukan dan kritik yang membangun selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Kepala Sekolah SD Negeri Punukan yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian Tugas Akhir Skripsi di SD Negeri Punukan.
3. Sumirah S.Pd. selaku Guru olahraga di SD Negeri Punukan yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.



Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Mei 2020

Yang Menyatakan,



Darmawan Hari Saputro

NIM. 16604221024

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATAPENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
1. Manfaat Teoritis .....	8
2. Manfaat Praktis .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Deskripsi Teori .....	10
1. Metode Bermain .....	12
2. Lari Sprint .....	17
B. Penelitian Yang Relevan .....	32
C. Kerangka Berpikir .....	33
D. Hipotesis Penelitian .....	35

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Metode Penelitian .....	36
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	37
1. Tempat Penelitian .....	37
2. Waktu Penelitian .....	37
C. Definisi Operasional Variabel .....	37
D. Populasi Penelitian .....	38
1. Populasi Penelitian .....	38
2. Sampel Penelitian .....	39
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	39
F. Teknik Analisis Data .....	41
1. Uji Prasyarat Analisis .....	41
2. Pengujian Hipotesis .....	42
3. Perhitungan Presentasi Peningkatan .....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>44</b>
A. Hasil Penelitian .....	44
1. Pretest .....	44
2. Posttest .....	46
3. Peningkatan Perubahan .....	47
4. Analisis Data .....	48
B. Pembahasan .....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>55</b>
A. Kesimpulan .....	55
B. Implikasi .....	55
C. Keterbatasan Penelitian .....	56
D. Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Posisi dan sikap bersedia.....	23
Gambar 2. Menunjukkan posisi badan dalam keadaan siap .....	24
Gambar 3. Menunjukkan gerakan “yaaa” .....	24
Gambar 4. Urutan gerakan pada tahap topang .....	25
Gambar 5. Menggambarkan tahapan melayang.....	26
Gambar 6. Macam-macam permainan dalam lari .....	27
Gambar 7. Latihan ABC .....	28
Gambar 8. Lari dengan tahanan .....	29
Gambar 9. Lari mengejar .....	30
Gambar 10. Lari percepatan.....	30
Gambar 11. Start melayang.....	31
Gambar 12. Desain Penelitian.....	37

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Analisis kurva kecepatan lari 100 meter .....	21
Tabel 2. Kurva panjang langkah dalam lari 100 meter .....	22
Tabel 3. Deskripsi data <i>pre test</i> lari sprint .....	44
Tabel 4. Distribusi frekuensi <i>pre test</i> lari sprint.....	45
Tabel 5. Deskripsi data <i>post test</i> lari sprint.....	46
Tabel 6. Destribusi frekuensi <i>post test</i> lari sprint.....	46
Tabel 7. Peningkatan kemampuan lari sprint .....	47
Tabel 8. Uji Normalitas.....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengajuan Judul skripsi .....	60
Lampiran 2. Kartu bimbingan .....	61
Lampiran 3. Permohonan surat izin .....	62
Lampiran 4. Surat keterangan telah penelitian.....	63
Lampiran 5. Program latihan/ <i>treatment</i> .....	64
Lampiran 6. Uji Normalitas .....	87
Lampiran 7. Deskriptif <i>pre test</i> .....	88
Lampiran 8 Deskriptif <i>post test</i> .....	89
Lampiran 9. Uji T-Test Paired SPSS .....	90
Lampiran 10 Dokumentasi.....	91



# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan sekolah dasar yang meliputi banyak aspek pembelajaran yang dapat menambah pengetahuan dan membentuk sikap serta perilaku setiap individu dengan adanya proses belajar untuk mencapai kepandaian atau ilmu yang belum dimiliki sebelumnya. Pendidikan sekolah dasar memiliki beberapa mata pelajaran yang tercantum di dalam kurikulum di antaranya adalah pendidikan jasmani dan kesehatan yang dirumuskan memiliki peranan penting dalam memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menambah pengetahuan, membiasakan perilaku hidup sehat dan aktif, serta sikap sportif. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang penting dari sistem pendidikan dalam mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan, maka pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus dilaksanakan dengan baik dan benar dalam suatu lembaga pendidikan mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD) sampai pada tingkat Perguruan Tinggi.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik agar dapat mengembangkan kualitas manusia Indonesia. Pendidikan jasmani juga



merupakan sebuah proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, yang bertujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, keseimbangan emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dengan olahraga.

Melalui pendidikan jasmani, siswa akan memperoleh berbagai ungkapan ataupun perasaan yang berkaitan dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta membuat siswa menjadi lebih kreatif, inovatif, terampil dan memiliki kebugaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di SD, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga melalui kejujuran, sportivitas, kerjasama serta mengajarkan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan aktivitas fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial. Dengan demikian maka, agar tercipta kondisi dan kegiatan belajar mengajar yang memungkinkan siswa tidak mengalami kesulitan dan mampu mencapai sasaran

belajar perlu diperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhinya yaitu: faktor tenaga pengajar, metode pengajaran, media/alat, dan fasilitas olahraga.

Proses pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah bertujuan untuk mengarahkan peserta didik terhadap perubahan tingkah laku yang diinginkan. Perubahan-perubahan yang diharapkan yaitu ke arah perkembangan fisik maupun mental positif siswa. Tentunya dalam mencapai perubahan-perubahan yang diinginkan tidaklah mudah. Hal ini cukup dimaklumi karena dalam mengarahkan peserta didik dalam perubahan membutuhkan proses dan perencanaan yang matang secara berkesinambungan serta harus diterapkan kepada peserta didik, sehingga peserta didik tersebut mengalami perubahan sesuai yang diinginkan.

Maka dari itu, disinilah peranan seorang guru dalam proses belajar siswa khususnya di SD sangat dibutuhkan untuk mendorong, membimbing, mengajar, menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan memberikan fasilitas belajar bagi siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran. Guru memiliki tanggung jawab dalam membantu proses perkembangan siswa. Dari peranan yang dimiliki oleh seorang guru sudah jelas bahwa guru juga mempengaruhi hasil belajar siswa. Guru sebagai pendidik sangat menentukan hasil belajar siswa sehingga seorang guru harus membuat perencanaan yang baik, harus menggunakan strategi pembelajaran yang sesuai serta melakukan pendekatan yang tepat sehingga mampu membangkitkan gairah belajar siswa secara apektif. Dari uraian di atas

siswa di sekolah sangat membutuhkan kehadiran seorang guru, dimana guru tersebut mempunyai peranan yang penting dalam proses belajarnya.

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang harus di berikan pada siswa Sekolah Dasar (SD), Sekolah menengah pertama (SMP) dan Sekolah menengah atas (SMA). Hal ini di perkuat dengan dikeluarkannya SK Mendikbud no. 0413/U/87. Bahkan di beberapa Perguruan Tinggi, atletik merupakan salah satu Mata Kuliah Dasar Umum (MKDU) dalam kegiatannya olahraga atletik mencakup unsur gerak yang sangat kompleks dan geraknya pun semakin lama semakin bervariasi. Selaras dengan perkembangan ilmu pengetahuan. Gerakan-gerakan yang ada dalam olahraga atletik merupakan 4 gerak gerak dasar pada semua cabang olahraga yang lain. Karena dalam olahraga atletik terdapat unsur-unsur jalan, lari, lompat, lempar, dan tolak.

Lari jarak pendek atau sering juga dikatakan dengan lari cepat (*sprint*) merupakan salah satu bagian dari nomor lari yang harus ditingkatkan, sebab lari *sprint* mempunyai tehnik gerakan yang sangat kompleks. Pelaksanaan gerakannya mencakup gerakan start, gerakan lari cepat dan gerakan finish. Untuk memperoleh kualitas lari yang baik seseorang harus memiliki tehnik yang baik. Oleh sebab itu unsur tehnik harus selalu dipelajari dan dilatih dengan sebaik baiknya. Dalam hal ini peranan guru sangat diharapkan dalam proses melatih maupun pembelajarannya dalam pelaksanaan kegiatan atletik khususnya lari *sprint*.

Lari *sprint* merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Lari merupakan lompatan yang berturut-turut dan di dalamnya terdapat suatu phase di mana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah. Lari *sprint* atau sering dikatakan lari cepat (*sprint*) adalah suatu cara untuk berlari di mana atlit harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin dan dilakukan dengan kecepatan penuh. Pembelajaran lari *sprint* tingkat sekolah dasar menggunakan lari jarak 60 m, karena jarak 60 m juga merupakan lari *sprint* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi. Proses kelangsungan lari jarak 60 m sama dengan lari jarak 100 m, 200 m dan 400 m, namun yang membedakan adalah penggunaan tenaga dengan jarak tempuh yang berbeda, namun dari keseluruhan teknik dasar lari dan cara masuk finish semuanya sama. Lari *sprint* merupakan koordinasi yang tepat antara aspek gerak keseluruhan, posisi tubuh, ayunan lengan, gerak kaki dan memasuki finish. Unsur dari beberapa point tersebut guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu merancang bentuk-bentuk latihan atau model yang sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Setelah peneliti melakukan observasi, masih banyak siswa kelas V SD N Punukan yang selama ini dalam pembelajaran jasmani siswa masih banyak yang kurang bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran atletik. Siswa terlihat malas-malasan dan bergerak semaunya sendiri. Dalam proses pembelajaran guru terlihat masih monoton dalam memberikan dan menyampaikan materi atletik

terutama nomor lari *sprint*. Guru tidak memodifikasi permainan untuk pembelajaran lari *sprint*. Peraturan-peraturan pada tiap-tiap materi lari yang pada umumnya sangat monoton dan kaku yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani membuat anak merasa jenuh dan cepat bosan. Sehingga apabila kegiatan itu dilakukan secara terus menerus akan membuat siswa jenuh dan enggan melaksanakannya. Oleh sebab itu, ini menjadi salah satu tantangan bagi guru pendidikan jasmani untuk berupaya mencari pemecahan masalah melalui pengembangan metode pengajaran agar atletik menjadi kegiatan yang menyenangkan, menenangkan pikiran siswa, membangkitkan semangat siswa dalam proses pembelajaran, meningkatkan kebugaran jasmani serta dapat memperkaya pengalaman gerak atau motorik siswa. Salah satu alternatif pemecahan masalah yang dapat dilakukan guru pendidikan jasmani adalah dengan menciptakan pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk atletik nomor lari *sprint* yaitu dengan menggunakan pendekatan bermain.

Oleh karena itu pendekatan bermain dijadikan *alternative* pilihan metode yang diharapkan dapat menjadi media pengembangan gerak anak terutama nomor atletik lari, karena pada umumnya melalui pendekatan bermain yang dilakukan pada saat proses pembelajaran dengan berkelompok akan melatih siswa dalam memupuk sikap kebersamaan, meningkatkan kreativitas, menciptakan kedisiplinan, dan menunjukkan sikap kerjasama yang baik dalam satu tim ataupun kelompok. Selain itu, melalui pendekatan bermain yang akan diberikan oleh guru

pendidikan jasmani pada proses pembelajaran atletik nomor lari di SD sangat berperan dalam perkembangan aktivitas gerak dasar anak dan memberikan rasa senang, serta kepuasan maupun semangat yang tinggi bagi siswa dalam pelaksanaan aktivitas gerak fisik siswa saat proses pembelajaran lari *sprint* sehingga hasil belajar mereka dapat meningkat sesuai yang diharapkan. Berdasarkan alasan-alasan di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Lari *Sprint* Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Punukan Wates Kulon Progo”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi berbagai masalah sebagai berikut:

1. Siswa kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran atletik nomer lari *sprint*.
2. Belum terlihat variasi bermain yang diberikan guru dalam proses pembelajaran lari *sprint* pada siswa kelas V SD N Punukan.
3. Kurangnya keterampilan maupun kemampuan siswa dalam lari *sprint*.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka batasan masalah penelitian ini yaitu “Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Lari *Sprint* Pada Siswa Putra Kelas V Sd Negeri Punukan Wates Kulon Progo”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada batasan masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

“Apakah pemberian metode bermain lari sprint 60 m berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* pada siswa kelas V SD N Punukan Wates, Kulon Progo?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran peningkatan hasil belajar/hasil latihan lari *sprint* melalui pendekatan bermain pada siswa putra kelas V SD N Punukan Wates, Kulon Progo.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil Penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bai pihak yang terkait, baik secara teoritis dan praktis.

##### 1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang olahraga pada umumnya dan khususnya tentang pelaksanaan pembelajaran atletik di SD N Punukan Wates, Kulon Progo.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah ilmu pengetahuan tentang pengembangan lari seprint melalui metode bermain.

### b. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan dalam upaya perencanaan dan peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani pada umumnya serta pembelajaran atletik yaitu lari.

### c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi sekolah tentang pentingnya melaksanakan pembelajaran atletik nomor lari *sprint* di SD N Punukan Wates, Kulon Progo.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **Hakikat Cabang Olahraga Atletik**

Atletik merupakan aktifitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Bila dilihat dari arti atau istilah “atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau Athlum yang berarti “lomba atau perlombaan/pertandingan”. Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia sering memakai istilah/kata Atletik dengan Track and Field dan negara Jerman memakai kata Leicht Athletik dan negara Belanda memakai istilah/kata Athletik. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Selain itu juga sebagai sarana untuk penelitian bagi para ilmuwan (Eddy Purnomo dan Dapan,2011:1).

Menurut IAAF (2000: 11) atletik adalah suatu olahraga dengan jangkauan penuh kemungkinan ritmik. Lari itu sendiri adalah suatu gerakan ritmik. Sedangkan pada jogging irama itu utamanya sebagai ciri-ciri bentuk gerakan yang diatur/disusun. Tetapi, jogging juga dapat dialami sebagai tidak ritmik/ berirama. Tugas yang paling penting adalah untuk merubah jogging menjadi suatu gerakan ayunan berirama. Istilah atletik yang kita kenal sekarang ini berasal dari beberapa

sumber antara lain bersumber dari bahasa Yunani, yaitu “*athlon*” yang mempunyai pengertian berlomba atau bertanding. Misalnya ada istilah *pentathlon* atau *decathlon*. Atletik yang diperlombakan ialah nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar.

Menurut IAAF (2000: 22) *event-event* lari kadang-kadang dikatakan sebagai masalah non-teknis, ini hanya karena lari adalah suatu aktivitas alami yang nampak relatif sangat sederhana, bila dibandingkan dengan *event* lompat tinggi galah atau lontar martil. Namun, tidaklah ada sesuatu yang sederhana/simple tentang *event* lari dalam atlet.

Menurut IAAF (2000: 26) *event* dalam nomor lompat dalam atletik mungkin nampak berbeda antara satu dengan yang lainnya. Dari sudut pandang teknik mereka membentang dari lompat jauh yang relatif sederhana sampai ke lompat tinggi dan lompat jangkit sampai dengan *event* yang kompleks lompat tinggi galah.

Menurut IAAF (2000: 135) dalam *event* nomor lempar tiap-tiap *event* memiliki suatu set pembatasan-pembatasan meliputi: sifat-sifat sarana peralatan yang digunakan, keterbatasan-keterbatasan ruang, serta tuntutan teknik yang ditentukan oleh peraturan yang berpengaruh kepada urutan gerak yang membuatnya unik.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa atletik berasal dari dari bahasa Yunani yaitu “*athlon*” yang berarti bertanding atau berlomba. Olahraga atletik adalah dengan jangkauan ritmik sementara lari jogging berirama dengan ayunan tangan yang dapat diatur.

Dalam atletik juga terdapat *event-event* yang diperlombakan yaitu: jalan, lari, lompat, loncat, dan lempar. Nomor tersebut memiliki perbedaan masing-masing dan kategori masing-masing nomor.

## **1. Metode Bermain**

### **a. Pengertian Bermain**

Bermain merupakan kegiatan yang selalu dilakukan oleh anak sejak kecil sampai dewasa bahkan sepanjang hidupnya. Bermain dimulai dari dirinya sendiri pada masa bayi dengan menggunakan bagian tubuhnya sendiri yang biasanya dimulai dari mulut dan sekitarnya dengan memainkan lidah, ludah, bibir, menghisap jari tangan atau kaki dan sebagainya, bagian kepala, anggota badannya bagian atas dengan menggerakkan jari jemari tangan, mengangkat lengan meraih sesuatu, bertepuk tangan dan sebagainya, maupun anggota badan bagian bawah dengan cara menggerak-gerakan kakinya, dan dengan indera yang dimilikinya. Setelah itu terus berusaha untuk bermain dengan lingkungan sekitarnya dimulai dari yang lingkungan terdekat kemudian berusaha ke lingkungan yang lebih luas yaitu berinteraksi dengan orang lain atau lingkungannya. Lingkungan bermain anak ada disekitar tempat tidur, seluruh ruang di dalam rumahnya, halaman sekitar

rumah, kemudian keluar rumah sampai ia mampu menjangkau tempat yang jauh sesuai perkembangan anak. Secara social pun anak mengalami permainan dari dirinya sendiri sampai dengan bermain dengan lingkungan sosialnya yaitu berinteraksi dengan orang lain. Sehingga dapat dikatakan bahwa bermain dalam kehidupan anak mengikuti alur perkembangan anak itu sendiri baik perkembangan fisik, psikis, maupun sosial anak. Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock (1978:323-324) yang menyatakan bahwa bermain itu mengikuti pola perkembangan yang dapat diramalkan sehingga merupakan hal lazim untuk membagi tahun masa kanak-kanak kedalam tahapan yang spesifik.

Sedangkan Parten dalam Tedjasaputra (2001:21) menyatakan bahwa bermain bagi anak mempunyai tahapan tertentu dilihat dari tingkat perkembangan sosial anak yang menggambarkan peningkatan kadar interaksi social dari bermain sendiri sampai dengan bermain bersama. Menurut Piaget (Tedjasaputra.2001:24) menyatakan pula bahwa tahapan bermain sejalan dengan berjalannya perkembangan kognitif anak.

Sukintaka (1998) menyatakan bermain adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari melakukan aktivitas tersebut.

Hurlock (1978:320) menyatakan bahwa bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dilakukan secara sukarela dan dan tidak ada paksaan atau

tekanan dari luar atau kewajiban.

Soemitro (1991:3) menyatakan bahwa bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan. Melalui bermain anak akan berusaha beradaptasi dengan situasi dan kondisi lingkungan tertentu dalam hal bentuk, berat, isi, sifat, jarak, waktu, bahasa, dan sebagainya.

Teori *Cognitive-Developmental* dari Jean Piaget (Mulyo Prayetno,2012), mengungkapkan bahwa bermain mampu mengaktifkan otak anak, mengintegrasikan fungsi belahan otak kanan dan kiri secara seimbang dan membentuk struktur syaraf, serta mengembangkan pilar-pilar syaraf pemahaman yang berguna untuk masa datang. Berkaitan dengan itu pula otak yang aktif adalah kondisi yang sangat baik untuk menerima pelajaran. Selain itu, Devi Ari Mariani (2008), menyatakan bahwa bermain bagi seorang anak tidak sekedar mengisi waktu, tetapi media bagi anak untuk belajar. Setiap bentuk kegiatan bermain pada anak pra sekolah mempunyai nilai positif terhadap perkembangan kepibadiannya.

Berdasarkan penjelasan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran pra sekolah atau pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan bahkan sejak kecil sudah dapat merasakan bermain dimana bermain untuk suatu kegiatan yang menyenangkan. diharapkan guru atau dapat melahirkan ide mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan siswa atau anak pada permainan. Bermain merupakan aktivitas yang penting dilakukan oleh anak-anak, sebab dengan bermain anak-anak akan

bertambah pengalaman dan pengetahuannya, melalui bermain anak akan memperoleh pelajaran yang mengandung aspek perkembangan kognitif, sosial, emosi dan fisik (Moeslichatoen, 2004; Lutan, 2000)

#### **b. Pengertian Metode Bermain**

Dalam dunia pendidikan terdapat berbagai macam metode mengajar, yang dalam penggunaannya harus disesuaikan dengan berbagai hal, seperti situasi dan kondisi kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung, fasilitas yang tersedia, dan sebagainya harus disesuaikan dengan tujuan pendidikan yang hendak dicapai. Para guru tentu saja ingin senantiasa meningkatkan diri, untuk meningkatkan mutu mengajar, serta menyampaikan bahan pengajaran kepada siswa sehingga mudah dipahami. Selain itu para guru ingin membuat proses pengajaran menjadi fungsional, ini berarti seorang guru harus menguasai metode mengajar.

Sukintaka (1992: 103) metode merupakan cara, untuk memperoleh jawaban terhadap pertanyaan bagaimana cara mengajarkan sesuatu untuk mencapai tujuan dengan efektif. Makin baik metode itu maka makin efektif pencapaian tujuan tersebut. Metode sering diartikan sebagai cara atau jalan yang harus dilakukan atau ditempuh oleh seseorang untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Metode berasal dari bahasa Yunani yaitu "Methodos" yang memiliki arti cara atau jalan yang ditempuh. Fungsi dari metode yaitu sebagai alat untuk mencapai tujuan atau bagaimana cara melakukan dan membuat sesuatu.

Menurut Rothwell & Kazanaz Metode adalah cara, pendekatan, atau proses untuk menyampaikan informasi.

Berdasarkan para ahli dapat disimpulkan bahwa metode adalah cara yang digunakan untuk menyampaikan informasi melalui proses dan metode sering digunakan saat menyampaikan materi pembelajaran, guru bisa memilih menggunakan metode apa yang cocok untuk dapat menyampaikan informasi kepada anak didiknya agar tercapai tujuan pembelajaran. Penggunaan metode yang tepat akan mempercepat proses pembelajaran dan akan cepat tercapainya tujuan pembelajaran, begitupun sebaliknya dengan menggunakan metode pembelajaran yang tidak tepat maka akan menghambat proses pembelajaran dan akan sulit untuk tercapai tujuan dari pembelajaran tersebut.

Jadi, metode bermain merupakan metode pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan aktivitas yang menyenangkan bagi siswa. Dengan metode bermain ini dapat meningkatkan motivasi siswa karena siswa merasakan kesenangan dan secara tidak langsung mereka melakukan pembelajaran jasmani sehingga mengalami peningkatan dalam pembelajaran tersebut. Metode ini cocok digunakan di berbagai kalangan siswa karena hampir keseluruhan siswa sangat menyukai bermain, Apalagi bermain ini dipadukan dengan proses pembelajaran sehingga proses tercipta proses pembelajaran yang menyenangkan, menyehatkan seta dapat meningkatkan skill anak.

## **2. Lari *Sprint***

### **a. Pengertian Lari**

Lari adalah frekuensi langkah yang di percepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kali tetap menyentuh tanah.

Pengertian Lari menurut Mochamad Djumar A.Widya 2004:13 “Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecendrungan badan melayang”.

Menurut Sulistyani dyah p 2007:3 “lari adalah gerakan melangkah dengan kecepatan tinggi”.Artinya, pada waktu berlari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah.

Lari adalah gerakan perpindahan tempat dengan maju de kepan yang dilakukan lebih cepat dari berjalan. Berjalan salah satu kakinya selalu berhubungan dengan tanah, sedangkan berlari ada saatnya kedua kali terlepas dari tanah sehingga ada saatnya melayang di udara. (Eddy Purnomo dan Dapan, 2013: 1).

Dari pengertian diatas dapat di simpikan bahwa lari merupakan gerakan tubuh yang melaju ke depan dengan cepat dimana kedua kaki ada saat melayang di udara tanpa menyentuh tanah.



## **b. Definisi Lari Jarak Pendek**

Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 m sampai dengan 400 m. Oleh karena itu, yang paling penting untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek merupakan hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirobah menjadi gerakan halus, lancar, dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.

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).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa lari dapat dibedaka menjadi 3 yaitu lari jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh. Lari jarak pendek yaitu lari dengan kecepatan secepat-cepatnya untuk meraih waktu yang singkat sampai garis *finish*.

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.

Dapat di simpulkan bahwa lari jarak pendek memiliki serabut otot yang lebih besar dan tinggi kemampuan sampai 40 kali perdetik dalam *vitro*, dibandingkan dengan serabut otot lambat dengan kemampuan sampai 10 kali perdetik dalam *vitro*. sehingga sangat mempengaruhi kecepatan saat berlari. Para pelari jarak pendek ini memang dilahirkan bukan dibuat. Namun atlet bisa berlatih agar dapat meningkatkan kecepatan dan stamina saat berlari melalui berbagai jenis metode latihan.

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”

Dapat di simpulkan bahwa Lari jarak pendek adalah hasil dari kontraksi yang kuat dan cepat dari otot sehingga menjadi gerkan yang halus, lancar dan

cepat saat berlari sehingga menghasilkan kecepatan yang luar biasa untuk mencapai garis *finish*.

Analisa struktural prestasi lari jarak pendek dan kebutuhan latihan dan pembelajaran untuk memperbaikinya harus dilihat sebagai suatu kombinasi yang kompleks dari proses-proses biomekanika, biomotor, dan energetik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat Bagan 1.



**Bagan 1.** Suatu analisa struktural prestasi lari jarak pendek.

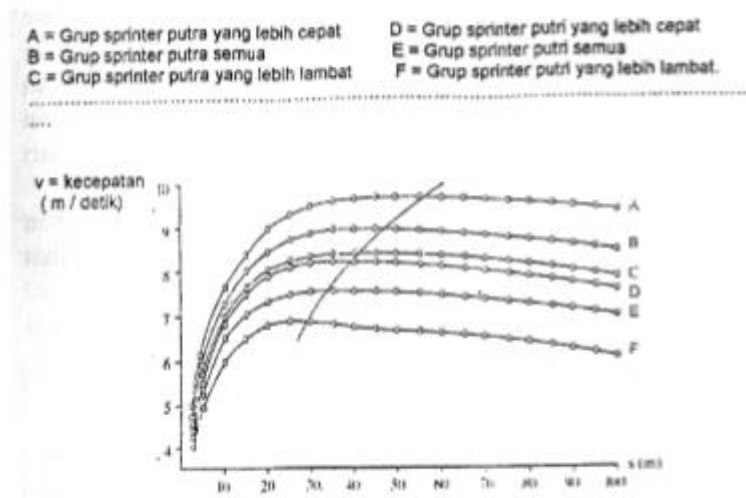
Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2017 : 38)

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

- 1) Tahap reaksi dan dorongan (*reaction dan drive*)
- 2) Tahap percepatan (*acceleration*)
- 3) Tahap transisi/perubahan (*transition*)

- 4) Tahap kecepatan maksimum (*speed maximum*)
- 5) Tahap pemeliharaan kecepatan (*maintenance speed*)
- 6) *Finish*

Menurut Gundlach, yang dikutip oleh RDC Jakarta ( 21: 2001) tentang grafik seorang pelari jarak pendek dapat dilihat pada Table 1.

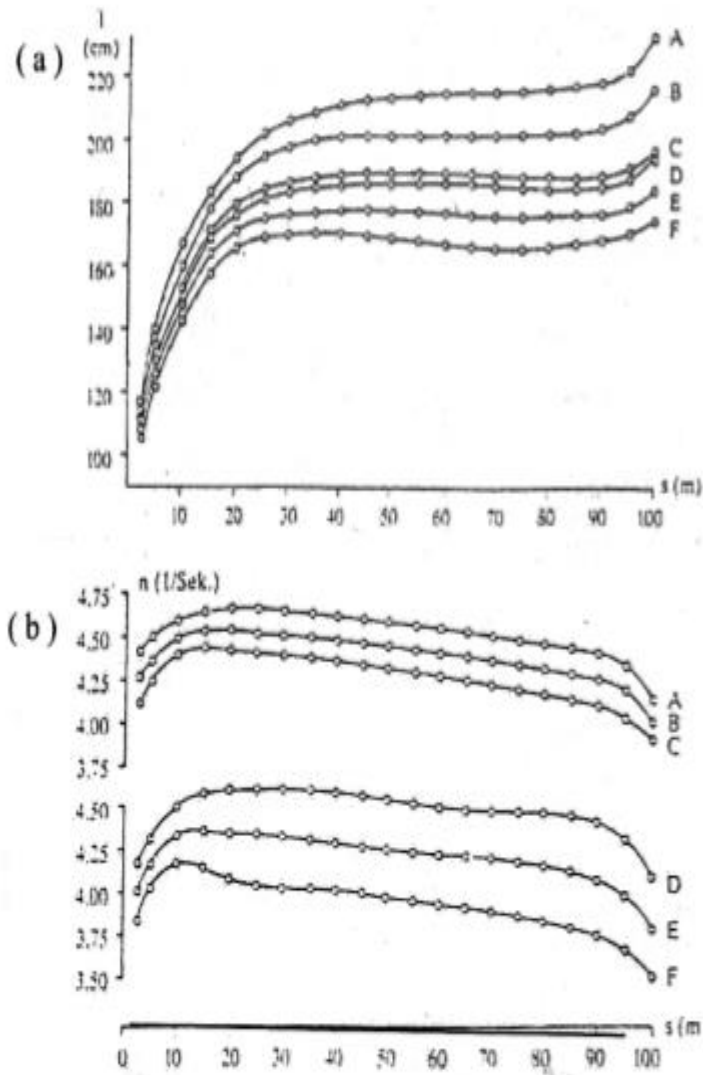


**Tabel 1.** Analisa kurva kecepatan lari 100 m

Tujuan dari lari jarak pendek adalah memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Kecepatan lari horizontal oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah persatuan waktu). Oleh karena itu, seorang pelari jarak pendek harus meningkatkan satu atau keduanya untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Table 2.

Dari Tabel 2 ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa awal mula berlari, frekuensi langkah sampai jarak 20 m merupakan frekuensi langkah yang tinggi,

tetapi pada panjang langkah akan nampak meningkat sampai jarak 40 m dan panjang langkah selanjutnya hampir sama panjangnya.



**Tabel 2.** Kurva panjang langkah (a), Frekuensi langkah (b) dalam lari 100m

### c. *Aba-aba Lari Sprint*

Lari sprint akan memberikan aba-aba: Bersedia, Saaaap, Yaak atau Dooooor (bunyi pistol). Posisi badan saat aba-aba di atas tersebut sebagai berikut:

#### 1) Bersediaaa

Setelah starter memberikan aba-aba bersedia, maka pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyentuh blok depan dan belakang; lutut kaki belakang diletakkan di tanah, terpisah kira-kira selebar bahu, jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik, dan kepala dalam keadaan rata dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus ke bawah. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat Gambar 3.

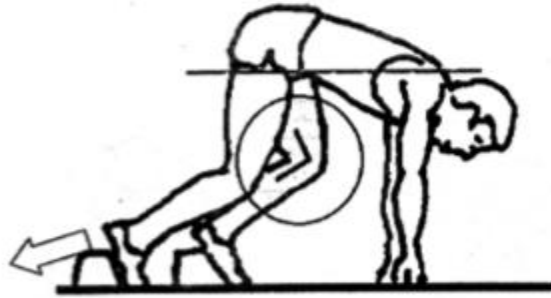


Gambar 3. Posisi dan sikap pada saat aba-aba Bersediaaa.

#### 2) Saaaap

Begitu ada aba-aba saaaap, seorang pelari akan menempatkan posisi badan, kemudian lutut ditekan ke belakang; lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku ( $90^\circ$ ); lutut kaki belakang membentuk sudut

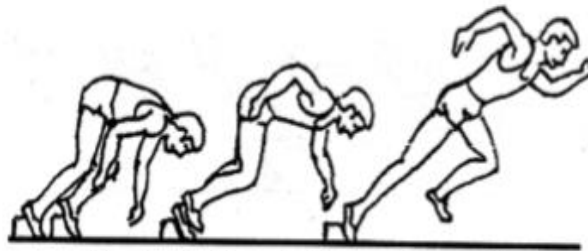
antara 120°- 140°; dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua tangan. Untuk lebih jelas, lihat Gambar 4.



**Gambar 4.** Menunjukkan Posisi Badan dalam keadaan Siaap.

3) Door (bunyi pistol) atau Yaaak (*drive*)

Pelari akan melakukan gerakan begitu aba-aba yaaakk atau bunyi tembakan/bunyi pistol dan badan pada kedua kaki ditolak atau menekan keras pada blok start; kedua tangan diangkat serentak dari tanah kemudian diayun bergantian; kaki belakang mendorong kuat/singkat, impuls kaki depan tapi sedikit lama; kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan; lutut dan pingang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan. Untuk lebih jelas lihat, Gambar 5.



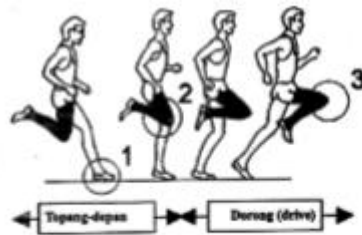
Gambar 5. Menunjukkan gerakan yaaak

#### d. Urutan Gerakan Keseluruhan

Urutan gerak dalam berlari bila dilihat dari tahap-tahapnya adalah tahap topang yang terdiri dari topang depan dan satu tahap dorong, serta tahap melayang yang terdiri dari tahap ayun ke depan dan satu tahap pemulihan atau *recovery*.

Tahap topang (*Support Phase*). Tahap ini bertujuan untuk memperkecil hambatan saat menyentuh tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan. Bila dilihat dari sifat-sifat teknisnya adalah mendarat pada telapak kaki (*ballfoot*). Lihat Gambar 1; pada saat topang, lutut kaki topang bengkok harus minimal pada saat amortisasi; kaki ayun dipercepat (lihat Gambar 2); posisi pinggang, sendi lutut, dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak; serta paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal (3). Untuk lebih jelasnya lihat Gambar 14.

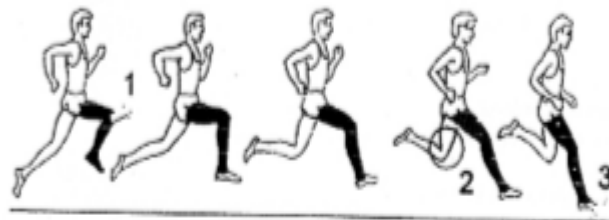




**Gambar 14.** Urutan Gerak pada Tahap Topang

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2017: 41)

Tahap Melayang (*Flying Phase*), pada tahap ini bertujuan untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kaki yang efektif saat sentuh tanah. Bila dilihat dari sifat-sifat teknis pada tahap ini adalah lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah) lihat (1); lutut kaki topang bengkok dalam pada tahap pemulihan (*recovery*) (untuk mencapai suatu bandul pendek) (2); Ayunan lengan aktif namun rileks; selanjutnya kaki topang bergerak ke belakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah) (3). Untuk lebih jelasnya lihat gambar 15.



**Gambar 15.** Menggambarkan Tahap Melayang (*Flying Phase*)

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2017: 42)

## e. Tahap-tahap Pembelajaran

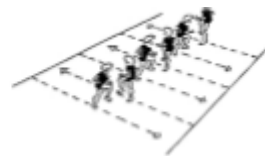
Pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) terdiri dari tahap bermain (*Games*) dan tahap teknik dasar (*Basic of Technique*)

### 1) Tahap Bermain (*Games*)

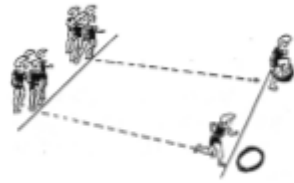
Tahap ini bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problems*) lari jarak pendek secara tidak langsung, dan cara lari jarak pendek yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap berlari jarak pendek serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan khusus dalam bermain lari jarak pendek adalah meningkatkan reaksi bergerak, kecepatan, dan percepatan gerak siswa, serta koordinasi gerak siswa dalam berlari. Dalam bermain (*games*) ada beberapa bentuk yang dapat diberikan, yaitu bentuk perseorangan, kelompok kecil atau kelompok besar. Untuk lebih jelasnya bentuk materi yang dapat diberikan, dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



**Gambar 16.** Gerak berlari mencapai batas garis depan siswa



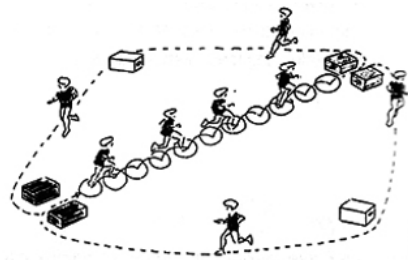
**Gambar 17.** Gerak berlari mencapai garis didepan tetapi saling berhadapan



**Gambar 18.** Gerak lari cepat dan sambil memasukkan badan ke simpai.



**Gambar 19.** Gerak lari beregu sambil melewati simpai



**Gambar 20.** Gerak lari dengan menggunakan alat dan simpai

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2017: 43)

## 2) Tahap-tahap teknik dasar (*Basic of Technique*)

Tahap ini bertujuan untuk mempelajari dasar gerak lari jarak pendek yang sistematis. Adapun tahap-tahapnya sebagai berikut:

### a) Latihan Dasar ABC

Tahap ini bertujuan mengembangkan keterampilan dasar lari dan mengembangkan koordinasi gerak lari jarak pendek. Adapun latihannya adalah tumit menendang pantat (A); Gerak angkling (B); Lutut diangkat tinggi (B); Lutut diangkat tinggi dan kaki diluruskan (C).

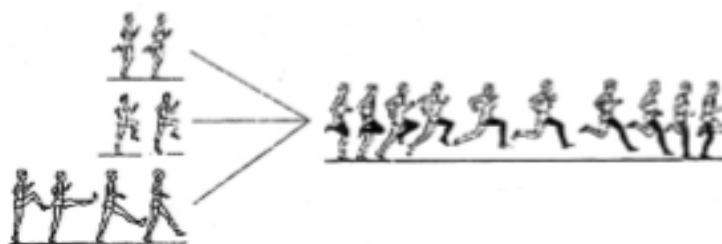


**Gambar 21.** (A) (B) (B) (C)

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2017: 44)

b) Latihan Dasar Koordinasi ABC

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dan koordinasi lari cepat.



**Gambar 22.** Latihan koordinasi dan kombinasi latihan ABC.

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2017: 44)

c) Lari Cepat dengan Tahanan

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan tahap dorong atau *support phase* dan kekuatan khusus. Pada tahap ini dapat menggunakan tahanan dari teman atau suatu alat penahan, misalnya, ban mobil atau beberapa ban motor, lakukan dengan tidak melebihi berat tahanan, serta guru memperhatikan kaki topang betul-betul lurus dan kontak dengan tanah sesingkat mungkin.

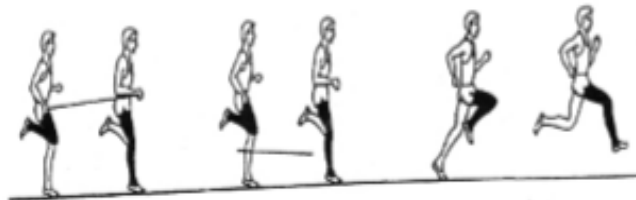


**Gambar 23.** Lari dengan tahanan

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2017: 45)

d) Lari Mengejar

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan kecepatan reaksi dan percepatan lari. Latihan ini dapat menggunakan tongkat atau tali sepanjang 1.5 meter; mulailah dengan berlari pelan-pelan setelah teman pasangan di depan melepaskan tongkat atau tali siswa yang di belakang mengejar sampai batas yang telah ditentukan.



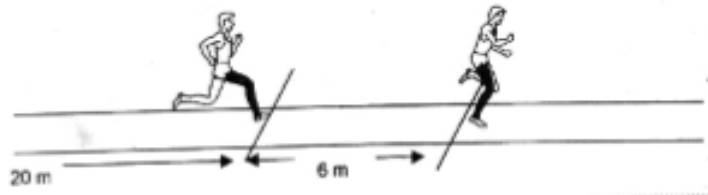
**Gambar 24.** Lari Mengejar

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2017: 45)

e) Lari Percepatan

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan lari percepatan dan kecepatan maksimum. Buatlah tanda untuk menandai daerah 6 m, satu teman menunggu di ujung batas yang telah ditentukan, dan

pelari yang di belakang berlari optimal dan percepatlah berlari bila pelari yang datang mencapai daerah 6 m dan pelari yang di depan mulai berlari secepat mungkin bila pelari belakang telah menginjak garis 6 m di belakangnya.



**Gambar 25.** Lari Percepatan

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2017: 46)

f) Start Melayang Lari Sprint 20 m

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan kecepatan maksimum. Untuk melakukannya, buatlah tanda 20 m dan gunakan awalan antara 20 sampai dengan 30 meter tetapi bisa disesuaikan dengan keadaan lapangan antara 10 sampai dengan 20 m, selanjutnya siswa berusaha lari melewati batas yang telah ditentukan dengan kecepatan maksimum.



**Gambar 26.** Start Melayang dengan karak 20 meter

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2017: 46)

### **3. Kemampuan**

Kemampuan berasal dari kata mampu yang berarti kuasa (bisa, sanggup) melakukan sesuatu, sedangkan kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan, kekuatan (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Menurut Mohammda Zain dalam Milman Yusdi (2010: 10) mengartikan bahwa Kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan, kekuatan kita berusaha dengan diri sendiri. Sedangkan Anggiat M.Sinaga dan Sri Hadiati (2001: 34) mendefenisikan kemampuan sebagai suatu dasar seseorang yang dengan sendirinya berkaitan dengan pelaksanaan pekerjaan secara efektif atau sangat berhasil.

Menurut Robbin (2007: 57) Kemampuan terdiri atas dua kelompok faktor yaitu kemampuan intelektual dan kemampuan fisik. Kemampuan intelektual (intellectual ability) yaitu kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktifitas mental-berfikir, menalar dan memecahkan masalah sedangkan

kemampuan fisik (physical ability) yaitu kemampuan melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, keterampilan, kekuatan, dan karakteristik serupa.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah kecakapan atau potensi seseorang individu untuk menguasai keahlian dalam melakukan atau mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan.

Pada dasarnya kemampuan terdiri atas dua kelompok faktor (Robbin,2007:57) yaitu :

1. Kemampuan intelektual (intellectual ability) yaitu kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktifitas mental, berfikir, menalar dan memecahkan masalah.
2. Kemampuan fisik (physical ability) yaitu kemampuan melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, keterampilan, kekuatan, dan karakteristik serupa.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Septiana Dwi Rakhmawati (2017) dengan judul “ Peningkatan Kemampuan Lari Sprint dengan menggunakan Metode Latihan Lari di Pasir pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Gombong Kabupaten Kebumen”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan di pasir terhadap



kemampuan lari sprint siswa ekstrakurikuler atletik SMK Negeri 1 Gombang Kabupaten Kebumen.

2. Skripsi Agung Rahmat Darmawan “Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bantul”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap kemampuan passing atas, pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian semi eksperimen, dengan desain yang digunakan adalah One Group Pretest-posttest design. Subyek penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Bantul sebanyak 20 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen yang digunakan tes passing atas (Kuat volleyball passing test). Teknik analisis data menggunakan analisis uji t, melalui uji prasyarat uji normalitas, dan uji homogenitas. Hasil penelitian diperoleh thitung sebesar  $-3,837$  dan nilai ttabel sebesar  $1,729$ . Oleh karena nilai thitung  $>$  ttabel maka dapat disimpulkan bahwa metode bermain dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar passing atas, pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA N 1 Bantul. Besarnya peningkatan kemampuan teknik dasar passing atas, setelah diberikan latihan dalam bentuk bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA N 1 Bantul adalah sebesar  $14,20\%$ .

### **C. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan di atas maka kerangka berpikir Pengaruh metode bermain terhadap teknik dasar lari *sprint*. Dalam lari *sprint* 60 meter merupakan gerakan lari untuk menempuh jarak 60 meter yang dilakukan dari garis start sampai menuju garis *finish*. Dengan kecepatan maksimum dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Pembelajaran ini digunakan untuk meningkatkan kecepatan lari jarak pendek dan siswa tidak merasa bosan. Saat peneliti melakukan pengamatan di SD N Punukan, banyak siswa masih banyak yang merasa bosan dalam pembelajaran atletik khususnya nomor lari. Jenis Pembelajaran lari *sprint* menggunakan metode bermain diharapkan bias menambahkan variasi pembelajaran sehingga menambah motivasi siswa dalam melakukan pembelajaran. Dengan menggunakan metode bermain diharapkan mampu meningkatkan kemampuan lari *sprint* siswa kelas V SD N Punukan Wates Kulon Progo.

### **D. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas V**

Ada beberapa karakteristik anak usia Sekolah Dasar yang perlu diketahui para guru. Agar lebih mengetahui keadaan peserta didik khususnya di tingkat Sekolah Dasar. Guru harus dapat menerapkan metode pembelajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya. Selain karakteristik yang perlu diperhatikan juga kebutuhan peserta didik.

Karakteristik anak sekolah dasar adalah senang bermain. Hal ini guru sekolah dasar untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran yang bermuatan

permainan model pembelajaran yang memungkinkan adanya unsur permainan di dalamnya. Guru hendaknya mengembangkan pengajaran yang serius tapi santai.

Anak sekolah dasar senang bergerak, orang dewasa dapat duduk berjam-jam sedangkan anak sekolah dasar dapat duduk dengan tenang paling lama sekitar 30 menit. Oleh karena itu guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak. Menyuruh anak untuk duduk rapi untuk jangka waktu yang lama, dirasakan anak sebagai siksaan.

Anak sekolah dasar senang bekerja dalam kelompok. Dalam pergaulannya dengan kelompok sebaya, anak belajar aspek-aspek yang penting dalam proses sosialisasi, seperti: belajar memenuhi aturan-aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar bertanggung jawab, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat (sportif). Karakteristik ini membawa implikasi bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk belajar dan bekerja dalam kelompok. Guru dapat meminta siswa untuk membentuk kelompok kecil dengan anggota 3-4 orang untuk mempelajari atau menyelesaikan tugas secara kelompok.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagai seorang guru, perlu memahami perkembangan peserta didik. Perkembangan peserta didik tersebut meliputi : perkembangan fisik, perkembangan sosioemosional, dan perkembangan intelektual. Perkembangan fisik dan perkembangan sosioemosional mempunyai kontribusi yang kuat terhadap perkembangan intelektual atau perkembangan mental atau perkembangan kognitif siswa.

## **E. Hipotesis Penelitian**

Menurut Sugiyono (2012: 64) bahwa, hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Adapun rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ho: Tidak ada pengaruh yang signifikan menggunakan metode bermain terhadap kemampuan lari sprint siswa putra Sekolah Dasar Negeri Punukan Wates Kulon Progo.

Ha: Ada pengaruh yang signifikan dengan menggunakan metode bermain terhadap kemampuan lari sprint siswa putra Sekolah Dasar Negeri Punukan Wates Kulon Progo.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah menggunakan penelitian eksperimen, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Dengan satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding dengan bentuk desain *One Grup Pre test and Post test Design*. Pada penelitian ini yang diteliti adalah kemampuan lari *sprint* dengan metode bermain pada siswa putra kelas V SD N Punukan.

Pengambilan tes dilakukan 2 kali sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui hasil setelah diberikan perlakuan dan sebelum diberikan perlakuan secara jelas. Pemberian perlakuan dilakukan sebanyak 12 kali. 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:**

O<sub>1</sub> : *Pretest*

O<sub>2</sub> : *Posttest*

X : *Treatment / perlakuan*

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### 1. Tempat Penelitian:

Penelitian akan dilaksanakan Lapangan Karang Sari yang beralamat Wates, Kulon Progo

### 2. Waktu Penelitian:

Penelitian ini akan dilaksanakan selama kurang lebih satu bulan dengan rincian waktu sebagai berikut: Observasi :

Pelaksanaan Penelitian : 17 Februari 2020 s.d 16 Maret 2020

## **C. Devinisi 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 variabel terikat. Variabel bebas penelitian ini yaitu metode bermain dan variabel terikatnya adalah kemampuan lari *sprint*. Definisi operasional masing-masing variabel dijelaskan sebagai berikut:

1. Latihan dengan bermain merupakan proses sistematis untuk meningkatkan kemampuan lari menggunakan permainan. Prestasi yang akan ditingkatkan menggunakan metode bermain adalah kemampuan lari *sprint* dalam cabang olahraga atletik nomor lari jarak pendek. Latihan menggunakan metode bermain dalam penelitian ini diberikan untuk memberikan latihan yang senang dan secara tidak disadari kemampuan berlari bertambah cepat.

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 60 meter. Tujuan tes ini untuk mengetahui apakah metode latihan lari menggunakan metode bermain memberi pengaruh terhadap kemampuan lari *sprint* di lintasan lari yang sesungguhnya

#### **D. 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 siswa putra kelas V di SD N Punukan yang berjumlah 10 peserta putra.

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 siswa putra kelas V di SD N Punukan yang berjumlah 10 peserta putra.

## **E. 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 60 meter. Tes lari 60 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 60 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* 60 meter siswa kelas V putra SD Punukan Wates Kulon Progo dengan cara setiap peserta melakukan lari *sprint* jarak 60 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 60 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 12 kali pertemuan. Proses latihan sebanyak 12 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Latihan menggunakan metode bermain dalam penelitian ini dilaksanakan 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, Jumat. Penelitian dilaksanakan di Lapangan Karang Sari, Wates Kulonprogo. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta yang mengikuti 10 peserta siswa putra kelas V SD N Punukan Proses kegiatan latihan dilakukan di antara tanggal tersebut sebanyak 12 kali pertemuan.

#### 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*).

## **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan lari menggunakan metode bermain terhadap kemampuan lari *sprint* siswa putra kelas V SD N Punukan. 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.

#### **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 ).

## 2. Pengujian Hipotesis

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap kemampuan lari *sprint* siswa putra kelas V SD N Punukan Wates Kulon Progo. Hipotesis penelitian ini yaitu “ada pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap kemampuan lari siswa putra kelas V SD N Punukan Wates Kulon Progo”. 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*). Setelah uji normalitas, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis uji-t menggunakan uji paired *t-test* dengan ketentuan pengambilan kesimpulan sebagai berikut:

- a.  $H_0$  : tidak ada pengaruh yang signifikan untuk metode/pendekatan bermain variasi lari terhadap peningkatan kemampuan lari *sprint* siswa putra kelas V SD Negeri Punukan Wates Kulon Progo.
- b.  $H_a$  : terdapat pengaruh yang signifikan metode/pendekatan bermain variasi lari terhadap peningkatan kemampuan lari *sprint* siswa putra kelas V SD Negeri Punukan Wates Kulon Progo.

Kriteria pengujian:

- 1)  $H_0$  diterima/  $H_a$  ditolak apabila nilai signifikan  $> 0,05$
- 2)  $H_0$  ditolak/  $H_a$  diterima apabila nilai signifikan  $< 0,05$

### 3. Perhitungan Persentase Peningkatan

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

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

*Mean Different = mean posttest - 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

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap kemampuan teknik dasar lari *sprint* siswa putra kelas V SD N Punukan Wates Kulon Progo. Hasil penelitian ini diperoleh dari data pre test dan post test yang telah dilakukan, berikut uraian deskripsi data pre test dan post test penelitian.

##### 1. Lari Sprint 60 meter

###### a. *Pre test*

**Tabel 1. Deskripsi data pre test lari sprint**

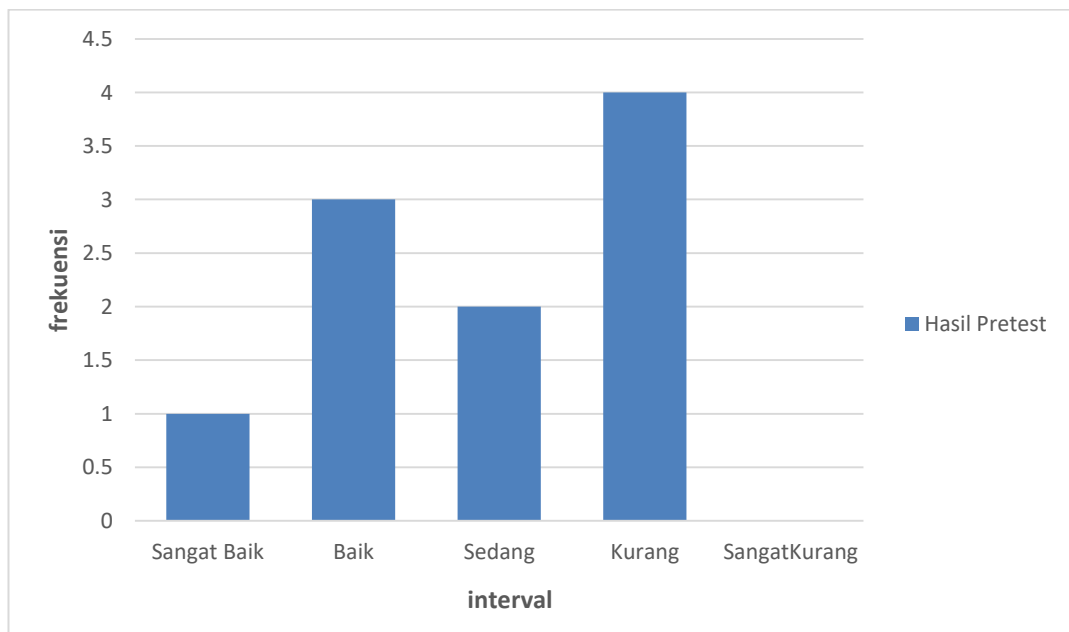
NO	Deskripsi	Nilai
1.	Minimum	9,67
2.	Maksimum	13,15
3.	<i>Modus</i>	9,67
4.	<i>Mean</i>	11,51
5.	Standar Deviasi	1,162

Tabel 1. menunjukkan hasil penelitian data *pre test* lari sprint 60 meter menunjukkan bahwa perolehan nilai minimum 9,67, maksimum 13,15, *modus* 9,67 *mean* 11,51 standar deviasi 1,162.

**Tabel 2. Distribusi frekuensi *pre test* lari *sprint***

NO	Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat Baik	$< 9,77$	1	10%
2.	Baik	$9,77 - < 10,93$	3	30%
3.	Sedang	$10,93 - < 12,1$	2	20%
4.	Kurang	$12,1 - < 13,26$	4	40%
5.	Sangat Kurang	$\geq 13,26$	0	0%

Tabel 2. menunjukkan hasil penelitian distribusi frekuensi *pre test* lari *sprint* 1 orang (10%) dengan kategori sangat baik, 3 orang (30%) dengan kategori baik, 2 orang (20%) dengan kategori sedang, 4 orang (40%) dengan kategori kurang, jumlah keseluruhan sampel ada 10 orang, berikut histogram data *pre test* lari *sprint* :



Gambar 1.1 Grafik data *pre test* lari *sprint*.

**b. Post test**

**Tabel 3. Deskripsi data *post test* lari sprint**

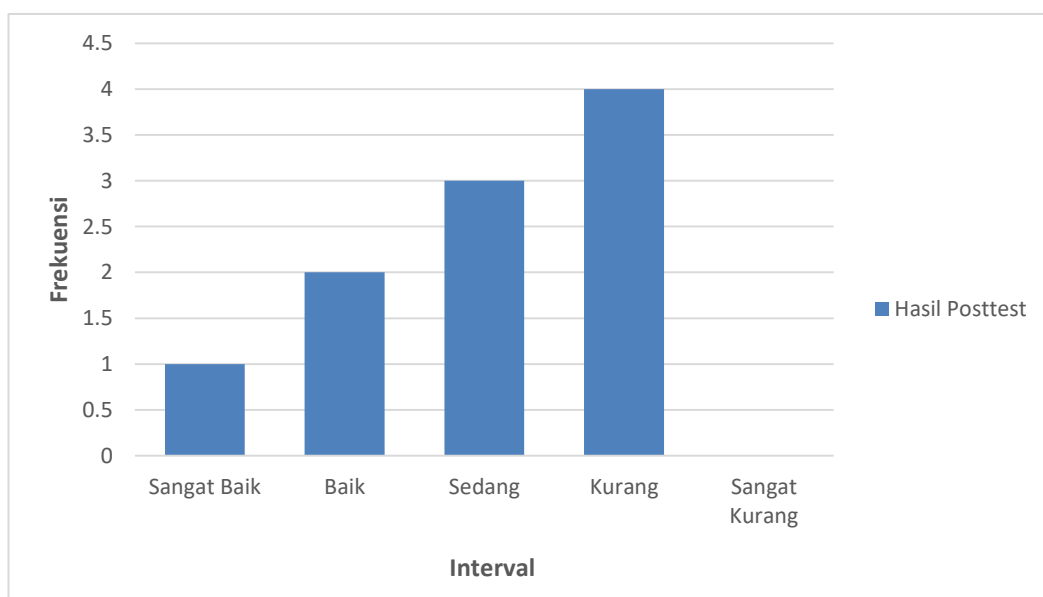
NO	Deskripsi	Nilai
1.	Minimum	8,95
2.	Maksimum	11,61
3.	<i>Modus</i>	8,95
4.	<i>Mean</i>	10,44
5.	Standar Deviasi	0,851

Tabel 3. menunjukkan hasil penelitian data *post test* lari sprint 60 meter menunjukkan bahwa perolehan nilai minimum 8,95, maksimum 11,61, *modus* 8,95 *mean* 10,44 standar deviasi 0,851.

**Tabel 4. Distribusi frekuensi *post test* lari sprint**

NO	Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat Baik	< 9,15	1	10%
2.	Baik	9,15 – < 10,01	2	20%
3.	Sedang	10,01 – < 10,86	3	30%
4.	Kurang	10,86 – < 11,72	4	40%
5.	Sangat Kurang	≥ 11,72	0	0%

Tabel 4. menunjukkan hasil penelitian distribusi frekuensi *post test* lari *sprint* 1 orang (10%) dengan kategori sangat baik, 2 orang (20%) dengan kategori baik, 3 orang (30%) dengan kategori sedang, 4 orang (40%) dengan kategori kurang, jumlah keseluruhan sampel ada 10 orang, berikut histogram data *post test* lari *sprint* :



Gambar 1.2 Grafik data *post test* lari *sprint*.

**a. Peningkatan/perubahan**

**Tabel 5. Deskripsi dan peningkatan lari *sprint***

NO	Deskripsi	Nilai
1.	Minimum	0,35
2.	Maksimum	2,20
3.	<i>Modus</i>	0,35
4.	<i>Mean</i>	1,0790
5.	Standar Deviasi	0,6086

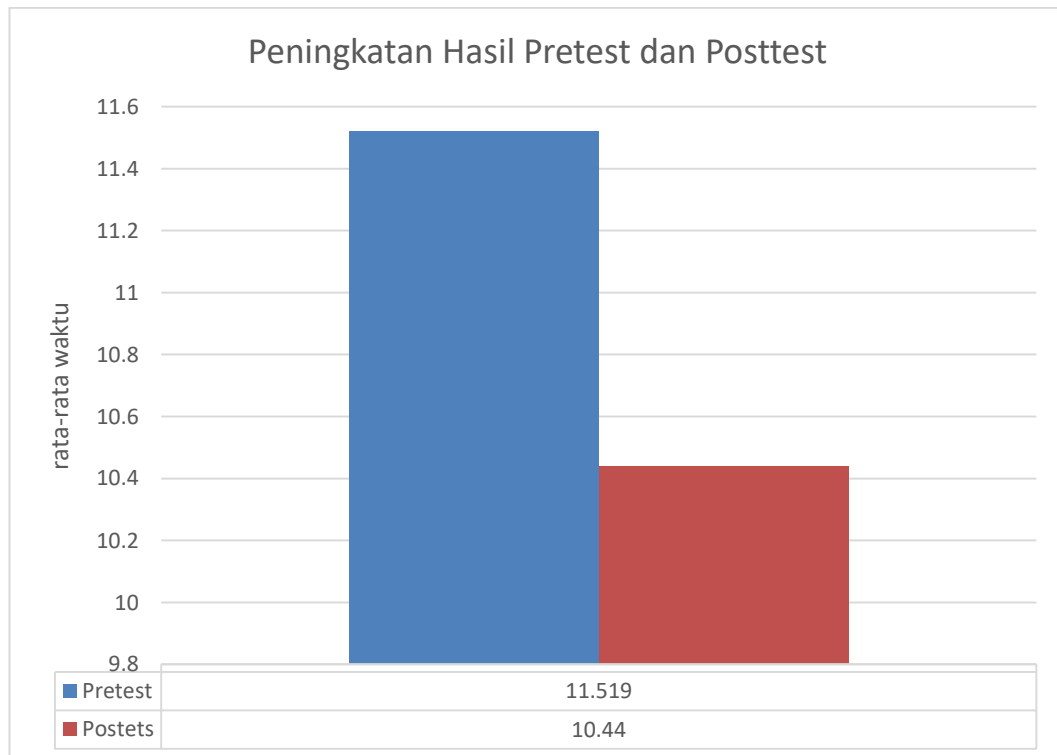


Hasil penelitian data peningkatan lari sprint menunjukkan bahwa perolehan nilai minimum 0,35, maksimum 2,20, *modus* 0,35, *mean* 1,0790, standar deviasi 0,6086. Secara lebih detail data peningkatan *lari sprint* dapat dilihat pada Tabel berikut ini:

**Tabel 6. Peningkatan kemampuan *lari sprint***

NO	Nama Siswa	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Peningkatan
1.	Arif	10,16	9,62	0,54
2.	Adit	10,67	10,32	0,35
3.	Fachri	13,15	10,95	2,2
4.	Sa'id	9,67	8,95	0,72
5.	Febri	12,33	11,17	1,16
6.	Cahyo	12,44	11,61	0,83
7.	Reynal	10,61	9,47	1,14
8.	Aziz	12,50	10,43	2,07
9.	Hafiz	11,94	11,03	0,91
10.	Dhani	11,72	10,85	0,87
Rata-Rata	-	11,519	10,44	1,079

Bentuk grafik peningkatan data hasil penelitian dapat dilihat pada gambar dibawah:



Gambar 1.3 Grafik peningkatan kecepatan hasil *pre test* dan *post test* lari sprint.

Berdasarkan grafik diatas dapat di lihat bahwa ada peningkatan kecepatan lari sprint. Hasil pre tes menunjukkan rata-rata waktu 11.519 dan hasil post test menunjukkan rata-rata waktu yang diperoleh 10.44. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan waktu tempuh siswa saat pre test dan post tes sehingga dapat di katakan kemampuan lari sprint siswa meningkat.

### 1) Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas ini adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan

menggunakan rumus *kolmogrov-smirnov*. Kaidah yang dijadikan acuan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran adalah p value  $>0,05$  sebaran dinyatakan normal, dan jika p value  $<0,05$  sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas adalah sebagai berikut.

**Tabel 7. Uji Normalitas**

Variable		Sig.	Keterangan
Test Lari Sprint 60 meter	Pre test	0,200	Normal
	Post test	0,200	Normal

Berdasarkan hasil di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi data *pre test* yaitu 0,200 dan *post test* yaitu 0,200, kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 dan menunjukkan data berdistribusi normal.

## 2) Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan guna mengetahui penerimaan atau penolakan dari hipotesis yang diajukan. Uji hipotesis menggunakan uji-t (paired sampel t-test) pada taraf signifikan 5%. Hasil dari ujian hipotesis uji-t dapat dilihat pada tabel 8.

**Tabel 8. Uji Hipotesis**

Variabel	Sig.	Keterangan
Lari <i>Sprint</i> 60 meter	0,001	Signifikan

Berdasarkan hasil uji paired t-test untuk lari *sprint* didapatkan *p value* (sig) sebesar 0,001 yang artinya ada hubungan antara pre test dan post test karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05.

## **B. Pembahasan**

Metode bermain cocok untuk peningkatan kemampuan teknik dasar lari *sprint*. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata dari hasil pre test dan post test pada kemampuan lari *sprint* siswa putra kelas V SD N Punukan Wates Kulon Progo Rata-rata skor *pre test* adalah 11,51 kemudian setelah dilakukan perlakuan dengan metode bermain terjadi peningkatan, yaitu menjadi 10,44. Dapat dikatakan bahwa peningkatan kemampuan teknik dasar lari *sprint* setelah memperoleh perlakuan melalui metode bermain, yaitu sebesar 1,07.

Selain itu, setelah dilakukan analisis data menggunakan SPSS, hasil uji hipotesis menyatakan bahwa data yang diperoleh sebesar 0,001 untuk variable lari *sprint* 60 meter, angka tersebut dinyatakan signifikan. Oleh karena itu, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode bermain berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lari *sprint* siswa putra kelas V SD N Punukan Wates Kulon Progo.

Yang berarti apabila setelah diberikan perlakuan/treatment terdapat peningkatan hasil. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan berupa metode bermain, terjadi peningkatan hasil lari *sprint* 60 meter. Karena sebelum melakukan treatment siswa putra melakukan tes awal yaitu *pre*

*test* untuk mengetahui kemampuan awal. Maka ada perbedaan hasil *pre test* dan *post test* sehingga adanya pengaruh dari perlakuan/treatment yang diberikan.

Melalui metode bermain, maka kualitas teknik dalam lari sprint 60 meter terkuasai dengan baik. Menurut Mochamad Djumar A.Widya 2004:13 prinsip berlari adalah kedua kaki terlepas dari tanah sehingga ada saatnya badan melayang di udara.

Menurut Husdarta (2011: 37) motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari biasa dilakukan. Selain untuk meningkatkan ketertarikan dan motivasi siswa, metode bermain juga memiliki beberapa manfaat yang baik bagi perkembangan anak.

Metode bermain merupakan salah satu bentuk pembelajaran yang melibatkan siswa pada suasana bermain dan terdapat kompetisi atau semacam perlombaan didalamnya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, penerapan metode bermain dalam pembelajaran passing bawah bolavoli di Sekolah Dasar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar siswa . Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian Kaswari dan Purnomo (2014) bahwa metode bermain memberikan pengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung, dengan memberikan peningkatan sebesar 25,907%. Kemudian Purnomo dan Atik (2014) juga membuktikan hasil penelitiannya bahwa metode bermain memberikan pengaruh terhadap hasil belajar lari sprint 30 meter dengan persentase sebesar 14,38%. Ini membuktikan bahwa memang metode bermain

memberikan dampak yang baik kepada para siswa dalam melakukan proses belajarnya.

Peningkatan hasil pembelajaran lari sprint 60 meter tersebut merupakan pengaruh yang terjadi karena pemberian perlakuan yang berupa metode bermain yang disampaikan lewat proses pembelajaran sebanyak 12 kali pertemuan. Dimana setiap pertemuannya materi yang diberikan lebih menekankan pada penguasaan teknik dasar lari sprint, yaitu berupa permainan yang mampu meningkatkan semangat dan kemampuan berlari.

Metode bermain yang diaplikasikan dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lari sprint terjadi karena kegiatan belajar tersebut menekankan pada aktifitas yang menyenangkan. Sehingga secara tidak langsung mereka bermain sambil berlatih dan mengalami peningkatan kemampuan dan prestasi siswa.

Beberapa faktor yang menyebabkan meningkatnya kemampuan dasar yang dimiliki siswa tentang teknik dasar lari sprint tersebut yang diberikan melalui metode bermain terjadi karena peserta didik pada jenjang pendidikan SD pada umumnya masih suka bermain, maka pengajaran pendidikan jasmani akan lebih efektif bila menggunakan metode bermain, karena peserta didik dilibatkan secara aktif bermain dalam situasi nyata yang berkaitan dengan pendidikan jasmani, dengan begitu peserta didik tidak merasa jenuh dan materi yang disampaikan oleh guru dapat diterima dengan mudah.

Dengan kegiatan bermain dalam lingkup pendidikan jasmani yang teratur dapat meningkatkan motivasi dan memunculkan kreativitas anak dalam menganalisis dan memahami suatu tugas gerak dalam kegiatan pembelajaran khususnya pada materi lari sprint 60 meter.

Tujuan utama pembelajaran bermain yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dapat mengetahui gambaran peningkatan hasil kemampuan teknik dasar lari *sprint* melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD N Punukan Wates, Kulon Progo. Untuk itu, permainan ini berisi seperangkat keterampilan teknik dasar lari sprint yang berupa teknik start, teknik lari sprint, dan teknik finish yang disajikan dalam bentuk permainan yang bervariasi, memperkaya pengembangan gerak dan membangkitkan gairah dalam pelaksanaannya karena didalam permainan terdapat unsur kerjasama dan kompetisi sehingga dalam pelaksanaannya tujuan pembelajaran tersebut dapat dikuasai dengan baik oleh para siswa dan sangat sesuai untuk diterapkan dalam pembelajaran dan untuk meraih prestasi siswa dalam cabang olahraga atletik nomor lari *sprint*.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data yang sudah Penulis kemukakan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan metode bermain untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* siswa putra kelas V SD N Punukan Wates Kulon Progo. Hal ini bisa dilihat pada bab hasil penelitian dan pembahasan yang menunjukkan bahwa 10 siswa mengalami peningkatan kemampuan teknik dasar lari *sprint* setelah memperoleh latihan dengan metode bermain selama 12 kali pertemuan dari tanggal 17 Februari 2020 – 16 Maret 2020 di SD N Punukan Wates Kulon Progo.

#### B. Implikasi

1. Hasil penelitian tersebut dapat menjadi tolok ukur mengenai pengaruh metode bermain terhadap kemampuan teknik dasar lari *sprint* siswa putra kelas V SD N Punukan Wates Kulon Progo
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan introspeksi bagi guru penjas bahwa *metode bermain* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar lari *sprint*. Oleh karena itu, metode bermain perlu diajarkan dengan tujuan agar siswa putra kelas V SD N Punukan Wates Kulon Progo memiliki kemampuan teknik dasar yang bagus dalam berlari.



### **C. Keterbatasan Penelitian**

1. Peneliti tidak bisa mengontrol aktivitas siswa di luar latihan yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikis siswa saat melakukan test.
2. Terdapat beberapa peserta yang tidak begitu serius dalam melakukan latihan dikarenakan alasan tertentu sehingga menyebabkan hasil test kurang maksimal.
3. Cuaca yang sering berubah-ubah secara drastis membuat pelaksanaan test dan treatment kurang maksimal.

### **D. Saran**

Adapun saran yang ingin Penulis sampaikan baik yang ditujukan kepada pelatih maupun siswa, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya bisa memodifikasi jenis metode bermain lainnya dan melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas serta variable yang berbeda sehingga perlakuan/treatment yang diberikan untuk mempengaruhi kemampuan teknik dasar sprint dapat teridentifikasi lebih luas dalam meningkatkan kemampuan lari siswa.
2. Bagi guru saat materi atletik khususnya lari jarak pendek, hendaknya memberikan program latihan *dengan menggunakan metode bermain* kepada siswa putra kelas V SD N Punukan Wates Kulon Progo agar mempunyai kemampuan yang bagus dalam berlari dan memberikan pemahaman tentang teknik dasar lari sprint untuk menunjang keberhasilan pembelajaran.

## Daftar Pustaka

Andang Ismail. (2009). *Pengertian Bermain*. Diakses di <http://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel> diunduh pada tanggal 10 Desember 2019.

Cholid Narboko dan Abu Achmadi. 1997. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : BumiPustaka.

Djumidar, Mochamad A Widya, . 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Dyah, Sulistyani P. 2007. *Mari Berolahraga Lari*. Jakarta: CV satubuku

Devi Ari Mariani (2008). *Bermain dan Kreativitas Pada Anak Usia Dini* (Artikel). Diakses dari <http://deviarimariani.com/2008/06/12/bermain-dan-kreativitas-anak-usia-dini/>.

Edi Purnomo dan Dapan. (2013). *Dasar-dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia

Edi Purnomo dan Dapan. (2017). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia

Hurlock,E.B.1997.*Psikologi perkembangan anak* . Alih bahasa: iswtiwidayanti dan Soedjarwo.Jakarta: Erlangga

Husdarta, H.J.S. (2011). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.

IAAF. (2000). *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar level I*. Jakarta: Development Programme.

Kaswari dan Purnomo. (2014). *Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar*

*Kamus Besar Bahasa Indonesia* <http://kbbi.web.id/mampu>.

Mayke S Tedjasaputra. (2001). *Bermain, Mainan, dan Permainan untuk usia dini*. Gramedia widiasarana Indonesia. Grasindo

Muhammad Nisfiannoor. (2009). *Pendekatan Statistika Modern untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.

Milman Yusdi. (2010) *Kamus Umum Bahasa Indonesia* Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

Mulyo Prayetno (2012). *Teori Bermian Menurut Ahli*. Artikel. Diakses di <http://mulyoprayetno.blogspot.com/2012/02/teori-bermain-menurutahli.html> diunduh pada tanggal 10 Desember 2019

M.Sinaga Anggiat dan Sri Hadiati, 2001. *Pemberdayaan Sumber Daya Manusia* Jakarta: Lembaga AdministarsiNegara Republik Indonesia.

Lompat Jauh Gaya Menggantung. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol. 3 (6), Untan.

Robbin, Stephen P & Judge, Timothy A. 2007. *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.

SaputraY,P. 2001. *Dasar- Dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar & Menengah.

Soemitro. 1991.*Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset

Sukintaka. 1992. *Teori Bermain*. Jakarta: Depdikbud.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Tindakan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Formulir Permohonan Pembimbing TA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

Nomor : 17/PGSD Penjas/I/2020  
Lamp : 1 Bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Bapak Dr. Eddy Purnomo, M.Kes. AIFO.**  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Darmawan Hari Saputra  
NIM : 16604221024  
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Lari *Sprint* pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Punukan Wates Kulon Progo

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 disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 6 Februari 2020  
Koord. Prodi PGSD Penjas.

Dr. Hari Yulianto, M.Kes.  
NIP. 19670701 199412 1 001

Tembusan :  
1. Prodi  
2. Ybs

## Lampiran 2. Formulir Bimbingan TA

**KARTU BIMBINGAN  
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Nama Mahasiswa : Darmawan Hari Saputro  
 NIM : 16604221024  
 Program Studi : PGSD Penjasa  
 Jurusan : POR  
 Pembimbing : Dr. Eddy Purnomo, M.Kes. AIFO.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	06-01-20	Bab I	
2.	09-01-20	Bab I	
3.	10-01-20	Bab I dan II	
4.	14-01-20	Bab II	
5.	17-01-20	Bab II dan Bab III	
6.	23-01-20	Bab III	
7.	05-02-20	Bab III dan Instrumen	
8.	10-04-20	Bab 4	
9.	17-04-20	Bab 4 dan Pembahasan	
10.	21-04-20	Acc Ujian	

Mengetahui  
Koord. Prodi PGSD Penjasa.

Dr. Hari Yulianto, M.Kes.  
NIP. 19670701 199412 1 001

### Lampiran 3. Permohonan izin penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

14 Februari 2020

Nomor : 114/UN34.16/PP.01/2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

Yth .

**Kepala SD Negeri Punukan Wates Kulon Progo**

**Jl. Kokap No.KM. 1, Kopat, Beji, Wates, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta  
55611**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Darmawan Hari Saputro  
NIM : 16604221024  
Program Studi : Pgsd Penjas - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Lari Sprint Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Punukan Wates Kulon Progo  
Waktu Penelitian : 17 Februari - 16 Maret 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes.  
NIP 19720310 199903 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



#### Lampiran 4. Surat keterangan telah penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO  
DINAS PENDIDIKAN  
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN WATES  
**SD NEGERI PUNUKAN**  
Jalan Kokap Km. 1 Beji, Wates Kode Pos 55611  
KULON PROGO

#### SURAT KETERANGAN

Nomor : 35/SbP/III/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gunardi, S.Pd.  
NIP : 19700507 199102 1 002  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SD Negeri Punukan  
Alamat Sekolah : Jalan Kokap Km. 1 Beji, Wates, Kulon Progo.

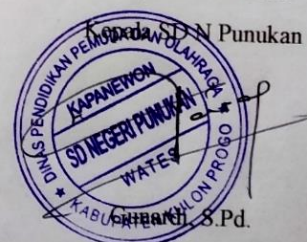
Dengan ini menerangkan sesungguhnya bahwa:

Nama : Darmawan Hari Saputro  
NIM : 16604221024  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Prodi : PGSD Penjas  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah benar-benar melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi di SD Negeri Punukan, dengan judul "Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Lari Sprint Siswa Putra Kelas V SD Negeri Punukan Wates Kulon Progo".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya agar digunakan sebagaimana mestinya.

Wates, 27 Maret 2020



NIP 19700507 199102 1 002

## Lampiran 5. Program Latihan Penelitian

### Program *treatment*

Cabang Olahraga : Atletik Nomor Lari Jarak Pendek/*Sprint*

Waktu : 45 Menit


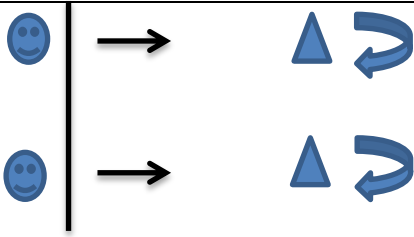
Sesi : 1

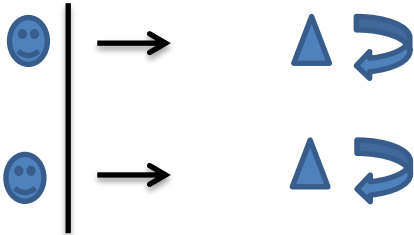
Jumlah siswa : 10

Hari Tanggal : Senin, 17 Februari 2020

Peralatan : Kun dan bola

Intensitas : Rendah

No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar: Siswa di bariskan menjadi dua shaf, kemudian berdo'a dan penjelasan materi yang akan dilakukan.	5 menit		
2.	Pemanasan, penguluran dan gerakan statis dinamis	5 menit		
3.	Inti: Game 1: Lari Bergandengan	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa di bagi menjadi dua kelompok, masing kelompok beranggotakan lima siswa.</li> <li>• Siswa pertama berlari memutar kun dan kembali ke barisan menjemput teman yang</li> </ul>

				<p>baris nomor dua.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keduanya bergandengan tangan dan berlari bersama memutarinya lalu kembali ke barisan untuk menjemput teman yang baris nomor tiga.</li> <li>• Sama seperti sebelumnya siswa bertiga lari bersama bergandengan tangan lalu kembali ke barisan untuk menjemput orang ke empat, begitu seterusnya sampai habis.</li> </ul>
4.	Game 2: Lari Sprint Melewati kun	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok beranggoakan lima anak.</li> <li>• Siswa baris pertama membawa bola, setelah ada aba-aba peluit kedua siswa yang berada di baris pertama berlari kemudian memutarinya lalu kembali ke barisan dan</li> </ul>

				<p>menyerahkan bola ke siswa barisan ke dua.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa yang dibarisan kedua setelah mendapatkan bola langsung berlari sama seperti orang pertama. Begitu seterusnya sampai orang ke lima melakukannya</li> </ul>
5.	Game 3: <i>Sprint bowling</i>	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa di bagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok terdiri dari lima siswa.</li> <li>• Kedua kelompok menghadap ke belakang dengan kedua kaki dibuka, siswa paling belakang menggelindingkan bola diantara kedua kaki temannya.</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa yang baris paling depan mengambil bola dan langsung berlari ke arah kun kemudian memutar kun lalu kembali ke barisan paling belakang dan melakukan hal yang sama yaitu menggelindingkan bola diantara kedua kaki temanya.</li> <li>• Orang kedua mengambil bola dan berlari sama seperti orang pertama.</li> </ul>
6.	Penutup: Pendinginan dan evaluasi	5 menit		

Cabang Olahraga : Atletik Nomor Lari Jarak Pendek/*Sprint*

Waktu : 45 Menit



Sesi : 2

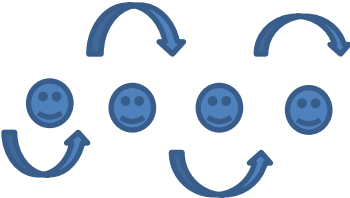
Jumlah siswa : 10

Hari Tanggal : Rabu, 19 Februari 2020

Peralatan : Bola kecil bola besar, kun besar dan kun kecil

Intensitas : Sedang

No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar: Siswa di bariskan menjadi dua shaf, kemudian berdo'a dan penjelasan materi yang akan dilakukan.	5 menit		
2.	Pemanasan penguluran dan gerakan statis dinamis	5 menit		
3.	Game 1: Ambil bola dengan cepat	10. menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok beranggotakan lima siswa.</li> <li>• Kedua kelompok berbaris berbanjar dan saling berhadapan namun dengan jarak 15 meter.</li> <li>• Ketika mendengar peluit siswa baris pertama masing-masing kelompok berlari</li> </ul>

				<p>untuk mengambil bola yang tersedia di tengah lalu kembali ke barisan dan melakukan tos dengan orang kedua.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orang kedua sama seperti orang pertama langsung berlari dan mengambil bola lalu kembali ke barisan melakukan tos dilanjut orang ketiga.</li> </ul>
4.	Game 2: Sigzag teman	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok beranggotakan lima siswa.</li> <li>• Kedua kelompok berbaris berbanjar dengan jarak setiap siswa dua meter.</li> <li>• Siswa paling belakang berlari sigzag diantara temannya sampai melewati siswa paling depan dan berhenti dengan jarak dua meter, kemudian dilanjutkan orang terakhir atau paling belakang melakukan sama seperti</li> </ul>

				<p>sebelumnya dan berhenti di siswa paling depan dengan jarak dua meter.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begitu seterusnya sampai barisan melewati garis yang di tentukan.</li> </ul>
5.	Game 3: Bola berantai 1	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok beranggotakan lima siswa.</li> <li>• Kedua kelompok berbaris berbanjar menghadap ke belakang, siswa paling belakang memberikan bola menggunakan kedua tangan diatas kepala diberikan kepada siswa yang di belakangnya terus berantai sampai paling siswa paling depan.</li> <li>• Siswa paling depan langsung berlari zigzag dengan cepat lalu melewati kun dan kembali dengan <i>sprint</i> ke barisan paling belakang langsung memberikan bola dengan cara yang sama dengan kedua tangan</li> </ul>



				melewati atas kepala bola berantai sampai ke depan dan orag paling depan sama seperti sebelumnya.
6.	Penutup: Pendinginan dan evaluasi	5 menit		

Cabang Olahraga : Atletik Nomor Lari Jarak Pendek/*Sprint*

Waktu : 45 Menit


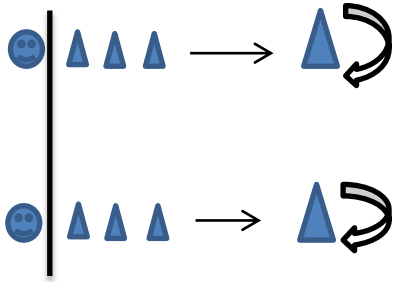
Sesi : 3

Jumlah siswa : 10

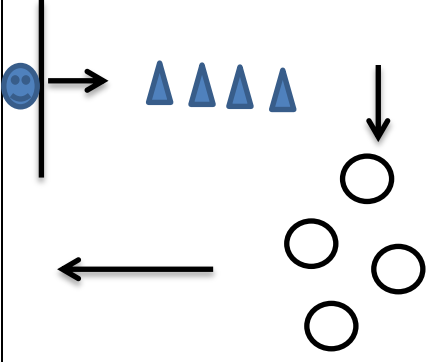
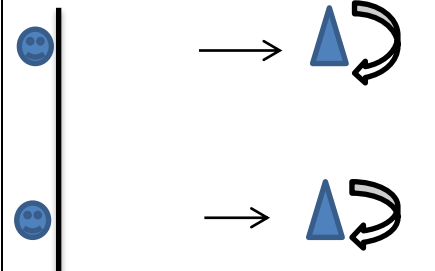
Hari Tanggal : Jum'at, 21 Februari 2020

Peralatan : Kun besar dan kecil, simpai

Intensitas : Tinggi

No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar: Siswa di bariskan menjadi dua shaf, kemudian berdo'a dan penjelasan materi yang akan dilakukan.	5 menit		
2.	Pemanasan penguluran dan gerakan statis dinamis	5 menit		
3.	Game 1: Bola berantai 2	10 menit		<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa dibagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok beranggotakan lima siswa.</li><li>• Kedua kelompok berbaris</li></ul>

				<p>berbanjar menghadap ke belakang, siswa paling belakang memberikan bola menggunakan kedua tangan lewat diantara kedua kaki diberikan kepada siswa yang di belakangnya terus berantai sampai paling siswa paling depan.</p> <p>Siswa paling depan langsung berlari zigzag dengan cepat lalu melewati kun dan kembali dengan <i>sprint</i> ke barisan paling belakang langsung memberikan bola dengan cara yang sama dengan kedua tangan melewati kedua kaki bola berantai sampai ke depan dan orang paling depan sama seperti sebelumnya.</p>
--	--	--	--	--

4.	Game 2: <i>Sprint</i> dan Lompat	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa berbaris menjadi satu berbanjar.</li> <li>• Siswa pertama berlari kemudian melakukan zigzag langsung <i>sprint</i> lalu melakukan lompat zigzag di simpai dan kembali ke barisan dengan <i>sprint</i>.</li> <li>• Orang kedua melakukan sama seperti orang pertama sampai semua melakukannya.</li> </ul>
5.	Game 3: <i>Sprint</i> gerakan kaki menyentuh pantat	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa di bagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok beranggotakan lima siswa.</li> <li>• Siswa pertama berlari</li> </ul>

				<p>pelan dengan gerakan kaki menyentuh pantat sampai kun kemudian kembali ke baris dengan <i>sprint</i> dan melakukan tos dengan siswa barisa kedua.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa baris kedua melakukan sama seperti siswa pertama.</li> </ul>
6.	Penutup: Pendinginan dan evaluasi	5 menit		

Cabang Olahraga : Atletik Nomor Lari Jarak Pendek/*Sprint*

Waktu : 45 Menit


Sesi : 4

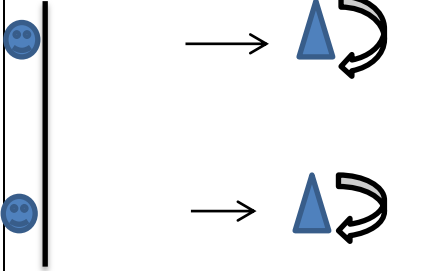
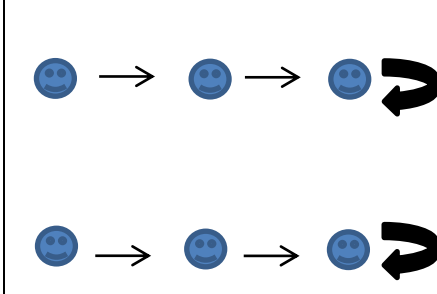
Jumlah siswa : 10



Hari Tanggal : Senin, 24 Februari 2020

Peralatan : Bola kecil dan kun

Intensitas : Rendah

No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar: Siswa di bariskan menjadi dua shaf, kemudian berdo'a dan penjelasan materi yang akan dilakukan.	5 menit		
2.	Pemanasan penguluran dan gerakan statis dinamis.	5 menit		

3.	Game 1: <i>Sprint</i> gerakan kaki ke depan	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa di bagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok beranggotakan lima siswa.</li> <li>• Siswa pertama berlari pelan dengan gerakan kaki di luruskan ke depan bergantian sampai kun kemudian kembali ke baris dengan <i>sprint</i> dan melakukan tos dengan siswa barisa kedua.</li> <li>• Siswa baris kedua melakukan sama seperti siswa pertama.</li> </ul>
4.	Game 2: Lari sambung	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa di bagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok beranggotakan lima siswa.</li> <li>• Siswa baris satu berbanjar dengan jarak 10 meter setiap siswa.</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa pertama membawa bola dan berlari <i>sprint</i> ke siswa yang kedua, siswa kedua menerima bola dan langsung berlari ke orang ketiga</li> </ul>
5.	Game 3: Modifikasi Bentengan	10 menit	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa di bagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok beranggotakan lima siswa.</li> <li>Permainan ini benteng di modifikasi dengan kun dan cara bermainnya sama seperti bentengan pada umumnya.</li> <li>Permainan selesai setelah dilakukan dua kali kemenangan</li> </ul>
6.	Penutup: Pendinginan dan evaluasi	5 menit		



Cabang Olahraga : Atletik Nomor Lari Jarak Pendek/*Sprint*

Waktu : 45 Menit


Sesi : 5

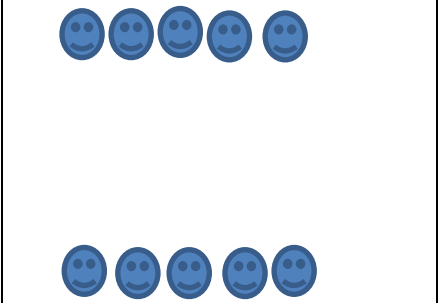
Jumlah siswa : 10

Hari Tanggal : Rabu, 26 Februari 2020

Peralatan : Kun besar dan kecil, bola kecil

Intensitas : Sedang

No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar: Siswa di bariskan menjadi dua shaf, kemudian berdo'a dan penjelasan materi yang akan dilakukan.	5 menit		
2	Pemanasan penguluran dan gerakan statis dinamis.	5bmenit		

3.	Game 1: <i>Sprint</i> ambil bola	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok beranggotakan lima siswa.</li> <li>• Siswa berbaris menjadi dua berbanjar, siswa pertama berlari kemudian melakukan zigzag kemudian mengambil bola dan kembali ke barisan dengan sprint kemudian melakukan tos dengan orang kedua.</li> <li>• Orang kedua melakukan sama seperti orang pertama.</li> </ul>
4.	Game 2: Hitam Hijau	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Di bagi menjadi dua kelompok A dan B</li> <li>• Siswa berbaris dua bershadf saling berhadapan</li> <li>• Apabila ada aba-aba “Hijau”, maka kelompok B</li> </ul>

				<p>mengejar kelompok A dan kelompok A bebas lari di area yang ditentukan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebaliknya apabila ada aba-aba “Hitam” maka yang berlari kelompok B dan kelompok A yang mengejar.</li> </ul>
5.	Game 3: <i>Sprint</i> gerakan lutut di angkat.	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa di bagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok beranggotakan lima siswa.</li> <li>• Siswa pertama berlari pelan dengan gerakan lutut di angkat bergantian sampai ke kemudian kembali ke baris dengan <i>sprint</i> dan melakukan tos dengan siswa barisan kedua.</li> <li>• Siswa baris kedua melakukan sama seperti siswa pertama.</li> </ul>

6.	Penutup: Pendinginan dan evaluasi	5 menit		
----	---	---------	--	--

Cabang Olahraga : Atletik Nomor Lari Jarak Pendek/*Sprint*

Waktu : 45 Menit


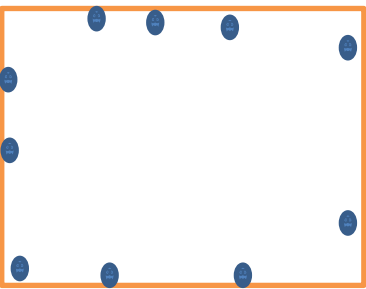
Sesi : 6

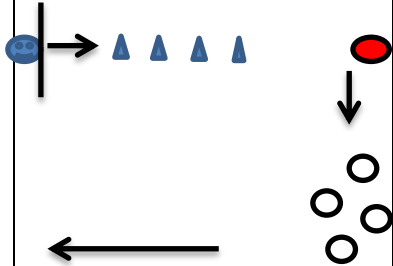
Jumlah siswa : 10

Hari Tanggal : Juma'at, 28 Februari 2020

Peralatan : Kun besar dan kecil, bola kecil

Intensitas : Tinggi

No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar: Siswa di bariskan menjadi dua shaf, kemudian berdo'a dan penjelasan materi yang akan dilakukan.	5 menit		
2.	Pemanasan penguluran dan gerakan statis dinamis.	10 menit		
3.	Game 1: Lari menjadi kelompok	10 menit		<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa berlari mengelilingi lapangan secara bersama-sama.</li><li>• Ketika ada aba-aba menyebutkan angka seperti contoh “menjadi 4”, maka siswa harus mengelompok</li></ul>

				<p>empat orang dengan cepat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apabila ada aba-aba “menjadi 3” maka siswa dengan cepat mengelompok menjadi tiga dengan cepat.</li> </ul>
4.	Game 2: <i>Sprint</i> kombinasi	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa berbaris menjadi satu berbanjar.</li> <li>• Siswa pertama berlari sambil membawa bola kemudian memasukan bola ke keranjang dengan di lempar dengan jarak 5 meter</li> <li>• Setelah memasukan bola ke keranjang langsung melakukan lompat zigzag di simpai dan kembali ke barisan dengan <i>sprint</i>.</li> <li>• Orang kedua melakukan sama seperti orang pertama sampai semua</li> </ul>

				melakukannya.
5.	Game 3: Lari melewati simpai	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa di bagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok beranggotakan lima siswa.</li> <li>• Siswa pertama berlari pelan kemudian mengambil simpai dan memasukan simpai dari atas kepala melewati tubuhnya.</li> <li>• Kemudian langsung <i>sprint</i> sampai ke barisan kemudian kembali ke barisan dengan <i>sprint</i> dan melakukan tos dengan siswa barisan kedua.</li> <li>• Siswa barisan kedua melakukan sama seperti siswa pertama.</li> </ul>

6.	Penutup: Pendinginan dan evaluasi	5 menit		
----	-----------------------------------	---------	--	--



## Lampiran 6. Uji Normalitas

### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	10	11,5190	1,16232	9,67	13,15
Posttest	10	10,4400	,85153	8,95	11,61

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		10	10
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	11,5190	10,4400
	Std. Deviation	1,16232	,85153
Most Extreme Differences	Absolute	,169	,185
	Positive	,167	,132
	Negative	-,169	-,185
Test Statistic		,169	,185
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 7. Deskriptif *Pre test*

**Statistics**

Histogram

N	Valid	10
	Missing	0
Mean		3,1000
Mode		2,00
Std. Deviation		1,10050
Minimum		2,00
Maximum		5,00

**Histogram**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	4	40,0	40,0	40,0
	sedang	2	20,0	20,0	60,0
	baik	3	30,0	30,0	90,0
	sangat baik	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Lampiran 8. Deskriptif *Post test*

**Statistics**

Histogram

N	Valid	10
	Missing	0
Mean		3,0000
Mode		2,00
Std. Deviation		1,05409
Minimum		2,00
Maximum		5,00

**Histogram**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang	4	40,0	40,0	40,0
sedang	3	30,0	30,0	70,0
baik	2	20,0	20,0	90,0
sangat baik	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Lampiran 9. Uji T Test Paired SPSS

Pair 1	Pretest	11,5190	10	1,16232	,36756
	Posttest	10,4400	10	,85153	,26928

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	10	,862	,001

**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	1,07900	,60865	,19247	,64360	1,51440	5,606	9	,000

Lampiran 10. Dokumentasi  
Pelaksanaan Pemanasan





## Pelaksanaan Pendinginan



## Pelaksanaan Permainan





## Pelaksanaan Permainan





## Pelaksanaan Permainan





Pelaksanaan *Pre test*





Pelaksanaan *Post Test*





10 siswa penelitian

