

**PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN
LARI *SPRINT* 40 METER SISWA KELAS V SEKOLAH
DASAR NEGERI 6 BENDUNGAN KABUPATEN
KULON PROGO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
Diah Ayu Rismawati
NIM 16604221025

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

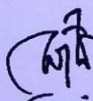
**PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN LARI
SPRINT SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 6 BENDUNGAN
KABUPATEN KULON PROGO**

Disusun Oleh :

Diah Ayu Rismawati
NIM. 16606221025

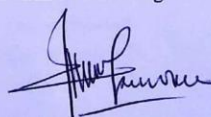
Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Mengetahui,
Koord. Prodi PGSD Penjas



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 1967071 19942 1 001

Yogyakarta, 30 April 2020
Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Eddy Purnomo, M.Kes.
NIP. 19620310 199001 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Diah Ayu Rismawati

NIM : 16604221025

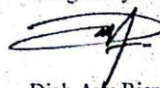
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Judul TAS : Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Lari
Sprint 40 meter Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 6
Bendungan Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran
2019/2020

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya buat benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 30 April 2020

Yang menyatakan



Diah Ayu Rismawati

NIM. 16604221025

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN LARI *SPRINT* 40 METER SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 6 BENDUNGAN KABUPATEN KULON PROGO

Disusun Oleh:

Diah Ayu Rismawati
NIM 16604221025

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 8 Mei 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes. Ketua Penguji		18-05-2020
Abdul Mahfudin Alim, M.Pd. Sekretaris Penguji		21-05-2020
Sriawan, M.Kes Penguji Utama		20-05-2020

Yogyakarta, Mei 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



Dekan,

Sumaryanto, M. Kes
NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”.

(Q.S. Alam Nasyrh : 6-8).

MAN SHABARA ZHAFIRA

(Siapa Yang Bersabar Akan Beruntung)

Roda yang berada di bawah, tak ada gerakan lain kecuali berputar ke atas

(Diah Ayu Rismawati)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan megucap syukur, karya ini untuk orang yang kusayangi yang telah Allah SWT kirimkan untuk saya. Karya ini kupersembahkan kepada :

1. Orang Tuaku yang tercinta, Bapak Sujarwadi dan Ibu Susanawati yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti hentinya untuk kesuksesan saya, karena tidak ada do'a yang paling khusus selain do'a orangtua. Ucapan terimakasih saja tidak akan pernah cukup untuk membalas semua kebaikan yang mereka berikan kepada saya, karena itu terimalah persembahan bakti dan cinta kasihku untuk kalian bapak ibuku.
2. Untuk Adikku Beta Juliyanti, terimakasih sudah menjadi pendorong penyemangat sampai saat ini. Terimakasih sudah membangkitkan semangat untuk menjalani hidup ini dan menyelesaikan tahap ini untuk kejenjang berikutnya.

**PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN
LARI *SPRINT* 40 METER SISWA KELAS V SEKOLAH
DASAR NEGERI 6 BENDUNGAN KABUPATEN
KULON PROGO**

Oleh :

Diah Ayu Rismawati
NIM 16604221025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode bermain terhadap kemampuan lari *sprint* 40 meter siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 6 Bedungan.

Metode dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* (eksperimen semu), dengan *one group pretest and posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 6 Bendungan yang berjumlah 28 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes lari 40 meter. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji t (paired sample t-test).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara metode bermain terhadap kemampuan lari *sprint* 40 meter siswa Sekolah Dasar Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo. Hasil uji-t diperoleh nilai $t_{hitung} (9,177) > t_{(0,05)27} (2,262)$ dan $P (0,000) < \alpha 0,05$, maka, ada pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap kemampuan lari *sprint* siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo. Metode bermain ini berpengaruh signifikan dalam penelitian ini setelah persentase peningkatan sebesar 4,92%.

Kata Kunci : Kemampuan, Metode Bermain, Lari *Sprint*


KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Lari Sprint Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Eddy Purnomo, M.Kes., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Sriawan, M.Kes., selaku penguji ujian TAS ini dan Bapak Abdul Mahfudin Alim, M.Pd., selaku sekretaris penguji TAS.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

6. Bapak Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. penasihat akademik yang telah memberi nasehat dan saran sehingga perkuliahan lancar.
7. Ibu Qofiah, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SD N 6 Bendungan, yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
8. Bapak Ponijo, S.Pd. Jas. Selaku guru PJOK beserta staf SD Negeri 6 Bendungan yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Siswa kelas V yang telah berkenan mengikuti penelitian dan memberikan dukungan serta semangat selama menjalani penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
10. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
11. Semua teman-teman PGSD Penjas B 16 yang selalu memberikan dukungannya.
12. Ibnu Hidayat yang selalu memberikan semangat, perhatian, dukungan moril dan motivasinya.

Yogyakarta, April 2020
Penulis,



Diah Ayu Rismawati
NIM 16604221025

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Kemampuan.	8
2. Hakikat Metode Bermain	9
3. Hakikat Lari <i>Sprint</i>	16
4. Hakikat Latihan.....	30
5. Prinsip-Prinsip Latihan	31
B. Penelitian Yang Relevan.....	34
C. Kerangka Berpikir	35
D. Karakteristik Siswa Kelas V Sekolah Dasar.....	36
E. Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Desain Penelitian.....	39

B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	40
1. Tempat Penelitian.....	40
2. Waktu Penelitian.....	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	41
1. Populasi Penelitian.....	41
2. Sampel Penelitian.....	41
D. Definisi Operasional Variabel.....	41
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	42
1. Instrumen Penelitian.....	42
2. Teknik Pengumpulan Data	43
F. Teknik Analisis Data	45
1. Uji Normalitas.....	45
2. Uji Hipotesis	45
3. Perhitungan Presentasi Peningkatan	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PERSEMBAHAN	47
A. Hasil Penelitian.....	47
1. <i>Pretest</i>	47
2. <i>Posttest</i>	49
3. Peningkatan Perubahan.....	50
4. Analisis Data.....	52
B. Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Implikasi.....	60
C. Keterbatasan Penelitian.....	61
D. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi data <i>pretest</i> lari <i>sprint</i>	47
Tabel 2. Distribusi frekuensi <i>pretest</i> lari <i>sprint</i>	48
Tabel 3. Deskripsi data <i>posttest</i> lari <i>sprint</i>	49
Tabel 4. Distribusi frekuensi <i>posttest</i> lari <i>sprint</i>	59
Tabel 5. Deskripsi dan peningkatan lari <i>sprint</i>	50
Tabel 6. Peningkatan kemampuan lari <i>sprint</i>	51
Tabel 7. Uji normalitas	52
Tabel 8. Hasil Uji hipotesis	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Analisa Struktural Prestasi <i>Sprint</i>	19
Gambar 2. Urutan gerak pada tahap topang	21
Gambar 3. Tahap melayang (Flying Phase)	22
Gambar 4. Gerak lari mencapai batas garis depan siswa	23
Gambar 5. Gerak lari mencapai garis di depan tetapi saling berhadapan	23
Gambar 6. Gerak lari cepat dan sambil memasukkan badan ke simpai	23
Gambar 7. Gerak lari beregu sambil melewati simpai	23
Gambar 8. Gerak lari dengan menggunakan alat dan simpai	24
Gambar 9. Latihan Dasar ABC	24
Gambar 10. Latihan koordinasi dan kombinasi latihan ABC	25
Gambar 11. Lari dengan tahanan	25
Gambar 12. Lari mengejar	26
Gambar 13. Lari percepatan	26
Gambar 14. Start melayang dengan jarak 20 meter	27
Gambar 15. Posisi dan sikap pada saat aba-aba Bersediaaa.	28
Gambar 16. Posisi badan dalam keadaan Siaaap.	28
Gambar 17. Posisi gerakan Yaaaak.	29
Gambar 18. Kerangka Berpikir	36
Gambar 19. Desain Penelitian	39
Gambar 20. Grafik data <i>pretest</i> lari <i>sprint</i>	48
Gambar 21. Grafik data <i>posttest</i> lari <i>sprint</i>	50
Gambar 22. Grafik Peningkatan Kecepatan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> lari <i>sprint</i>	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Pengajuan Judul Proposal Penelitian	65
Lampiran 2. Surat Pembimbing Proposal TA	66
Lampiran 3. Kartu Bimbingan	67
Lampiran 4. Permohonan Izin Penelitian	68
Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Penelitian	69
Lampiran 6. Program Sesi Latihan atau <i>treatment</i> (perlakuan)	70
Lampiran 7. Data Penelitian	94
Lampiran 8. Uji Normalitas <i>Pretest-Posttest</i>	95
Lampiran 9. Deskriptif statistik <i>Pretest-Posttest</i>	96
Lampiran 10. Uji T Test Paired SPSS 26	97
Lampiran 11. Dokumentasi	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan dapat mempengaruhi perkembangan manusia dalam seluruh aspek kepribadian dan kehidupannya. Hal ini sesuai dengan isi Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 1 yang menyatakan bahwa “Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan bagi peranannya di masa yang akan datang”. Pendidikan berupaya menciptakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan anak agar mampu berkembang secara optimal. Pada proses pendidikan, anak aktif mengembangkan diri dan guru aktif membantu menciptakan kemudahan untuk perkembangan yang optimal tersebut. Pendidikan anak sangat penting dan perlu diperhatikan serius, karena pendidikan anak merupakan tonggak atau fondasi dimasa mendatang. Pendidikan yang diterapkan dengan benar akan mengembangkan anak dengan baik, sebaliknya apabila pendidikan diterapkan tidak sesuai perkembangan anak, maka anak akan mengalami kesulitan dalam belajar.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan pengembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, peserta didik disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk ketrampilan beraktivitas (Suherman, 2000:1). 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.

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang harmonis dan dinamis yaitu jalan, lari, lempar serta lompat (Purnomo, 2013: 10). Atletik merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani dan pengembangan individu maupun kelompok serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan, mental, sosial, jasmani dan emosional yang selaras dan seimbang.

Atletik sendiri merupakan bentuk olahraga yang menjadi dasar dari setiap gerak olahraga lain. Gerakan yang terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga atletik. Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga, dan telah sejak dahulu dilakukan manusia. Cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor diantaranya: jalan, lari, lempar dan lompat. Untuk olahraga atletik nomor lari khususnya lari *sprint*, merupakan olahraga yang dilakukan perorangan. Lari *sprint* ini sendiri sudah diajarkan di Sekolah Dasar (SD) sampai Mahasiswa nomor ini diajarkan. *Sprint* atau lari jarak pendek merupakan salah satu nomor lomba dalam cabang olahraga atletik. *Sprint* merupakan semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh.

Lari *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 siswa. Lari jarak pendek atau *sprint* adalah semua jenis lari yang sejak start sampai finish dilakukan dengan kecepatan maksimal.

Sprint atau lari jarak pendek merupakan salah satu nomor lomba dalam cabang olahraga atletik. 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. *Sprint* merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang diajarkan di sekolah yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani, dalam upaya meningkatkan keterampilan lari *sprint*, para siswa di sekolah harus menguasai berbagai macam teknik dasar *sprint*.

Dalam suatu proses pembelajaran, biasanya seorang guru pendidikan jasmani akan menggunakan materi pembelajaran yang dapat dipahami dan dikuasi siswa dengan mudah, untuk itu diperlukan suatu pendekatan atau metode penerapan pembelajaran yang dapat menumbuhkan minat siswa untuk berpartisipasi aktif dalam melaksanakan tugas gerak. Kontroversi selama ini, pembelajaran atletik khususnya lari jarak pendek (*sprint*) seringkali menggunakan pendekatan teknis. Pendekatan teknis dapat memberikan dampak frustrasi dan ketidaktarikan siswa. Metode bermain adalah cara menyajikan materi pembelajaran untuk mata pelajaran di luar ruangan. Model permainan lari sangat banyak dijumpai dikalangan anak-anak sampai orang dewasa. Salah satu bentuk model variasi bermain lari dengan

metode bermain ini merupakan sistem permainan yang dimodifikasi. Modifikasi tersebut terlihat dari cara bermain, peraturannya, alat yang digunakan. Selain itu metode atau pendekatan bermain dapat dirancang dengan banyak variasi dalam penerapannya, yaitu dengan menyesuaikan permainan dengan materi yang diajarkan.

Penerapan metode bermain dalam pembelajaran lari *sprint* di sekolah, diharapkan mampu meningkatkan semangat belajar siswa. Hal ini dikarenakan siswa memiliki banyak waktu dan kesempatan untuk mempelajari teknik lari *sprint* melalui aktifitas bermain yang dikemas secara menarik. Sebagai tindak lanjut dari proses pembelajaran jasmani, olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* bahwa siswa tertampung didalam kegiatan pembelajaran, khususnya permainan lari *sprint*.

Hasil observasi di lapangan yaitu di SD Negeri 6 Bendungan untuk sarana dan prasarana kegiatan pembelajaran penjas sudah cukup baik, terutama peralatan untuk pembelajaran atletik khususnya nomor lari *sprint*, dan lapangan yang biasa digunakan proses pembelajaran sudah cukup baik yang tidak jauh dari sekolahan. Sehingga hal tersebut dapat meningkatkan keefektifan dalam proses pembelajaran. Dalam proses pembelajaran atletik nomor lari *sprint* dalam pembelajaran guru sudah memberikan materi yang sesuai dengan tujuan pembelajaran. Namun kenyataan yang terjadi dilapangan siswa kurang bersemangat mengikuti pembelajaran dengan baik, karena siswa beraggapan materi yang disampaikan terkesan monoton yang mengakibatkan siswa merasa cepat bosan dan jenuh dalam pembelajaran. Jika guru sudah menginformasikan tentang materi yang akan

diberikan adalah lari, maka hampir seluruh siswa pasang muka cemberut dan merasa tidak tertarik sehingga dalam pelaksanaan dari pemanasan sampai akhir siswa tidak bersemangat dan bermalas-malasan. Oleh sebab itu, ini menjadi tantangan guru penjas dalam mengemas suatu proses pembelajaran menjadi suatu hal yang menarik dan menantang bagi siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Dengan demikian, peran seorang guru akan sangat penting dalam menerapkan metode atau pendekatan pembelajaran seperti apa yang cocok untuk mendukung pembelajaran aktif, kreatif, memotivasi dan menyenangkan. Seorang guru harus mampu memilih metode atau pendekatan yang mudah dipelajari dan dipahami oleh siswa, salah satunya dengan menggunakan metode atau pendekatan dalam bentuk bermain. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Lari *Sprint* 40 meter Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya semangat siswa dalam proses pembelajaran lari *sprint*.
2. Belum diterapkannya metode bermain dalam proses pembelajaran lari *sprint* siswa kelas V SD Negeri 6 Bendungan.
3. Kurangnya kemampuan siswa dalam lari *sprint*

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah diuraikan, karena luasnya pembahasan yang ada dan untuk mengoptimalkan peneliti dalam mencapai tujuan maka peneliti membatasi masalah pada pengaruh metode bermain terhadap kemampuan lari *sprint* 40 meter siswa kelas V SD Negeri 6 Bendungan.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah yang telah di uraikan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Seberapa besar pengaruh metode bermain terhadap kemampuan lari *sprint* 40 meter siswa kelas V SD Negeri 6 Bendungan?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap kemampuan lari *sprint* 40 meter siswa kelas V SD Negeri 6 Bendungan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai bahan referensi atau pendukung penelitian selanjutnya.
- b. Bahan referensi dalam proses pembeajaran penjas menggunakan metode bermain.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

- 1) Dapat memberikan wawasan dan pengetahuan bagi guru tentang metode bermain.
- 2) Dapat meningkatkan profesionalisme dalam proses pembelajaran yang kreatif, inovatif dan menyenangkan.

b. Bagi Siswa

- 1) Dengan menggunakan metode bermain siswa dapat lebih antusias dan tidak mudah boasan.
- 2) Dapat meningkatkan aktivitas dan pemahaman siswa dalam pembelajaran.

c. Bagi Sekolah

- 1) Sebagai tolak ukur pengambilan kebijakan dalam perbaikan proses pembelajaran yang dilaksanakan guru sehingga tujuan penyelenggaraan pendidikan di sekolah dapat tercapai secara optimal.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kemampuan

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

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

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

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

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

2. Hakikat Metode Bermain

a. Pengertian Bermain

Dalam bermain, akan terjadi situasi yang timbul secara spontan, yang diliputi rasa senang dan kebebasan yang terbatsi oleh peraturan yang dibuat oleh mereka, oleh guru, maupun yang telah disusun oleh badan olahraga internasional. Dengan adanya suasana spontan dan kegembiraan ini, dengan bermain diharapkan teraktualisasikan potensi aktivitas anak yang berbentuk gerak, sikap dan perilaku sehingga bilamana terdapat guru dapat meberi, koreksi, beimbangan dan pengarahan.

Menurut Tedjasaputra (2001: 2) melalui bermain pula anak memahami kaitan antara dirinya dan lingkungan sosialnya, belajar bergaul dan memahami aturan ataupun tata cara pergaulan. Selain itu, kegiatan bermain berkaitan erat dengan perkembangan kognitif anak. Baik disadari maupun tidak aktivitas ini akan berjalan apabila dilakukan secara lepas tanpa beban. Bermain harus dilakukan

dengan rasa senang semua kegiatan bermain yang menyenangkan akan menghasilkan proses belajar pada anak.

Menurut Sukintaka, (1992 : 7) yang dimaksud dengan bermain adalah kegiatan yang sangat disenangi oleh anak. Karena rasa senang inilah akan terbentuk suatu situasi yang dapat digunakan sebagai wahana untuk mencapai tujuan pendidikan. Sama halnya dengan karakteristik dari siswa Sekolah Dasar yang masih dominan kegiatannya adalah bersosialisasi dengan banyak teman. Secara psikologis beban mereka tidak menitikberatkan pada aspek hasil tapi masih dalam aspek proses. Dengan bermain, akan timbul suatu situasi yang memungkinkan terlaksananya proses pendidikan/pembelajaran. Adanya rasa senang menyebabkan anak berbuat secara spontan, sehingga keadaan asli anak akan mudah dilihat.

Dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan kegiatan yang melibatkan segala aspek fisik, psikis dan emosional melalui kegiatan yang dilakukan pada batas tempat dan waktu. Bermain tidak mempunyai batas usia karena setiap manusia dalam umur yang berbeda pasti menyukai kegiatan bermain. Bahwa bermain sebagian dari kesukarelaan bisa terjalin apabila ada stimulus. Sebenarnya pendekatan bermain memang dirasa sangat efektif karena cakupan bermain dapat berlaku untuk semua kalangan umur. Diharapkan dengan menerapkan metode bermain dalam pembelajaran atletik nomor lari, memotivasi siswa dalam pembelajaran dan meningkatkan kemampuan siswa yang signifikan.

b. Pengertian Metode Bermain

Menurut Rotwhell dan Kazanas metode adalah cara, pendekatan, atau proses untuk menyampaikan informasi. Sedangkan menurut Wiradi metode adalah seperangkat langkah (apa yang harus dikerjakan) yang tersusun secara sistematis. 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.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode bermain adalah suatu cara atau pendekatan dalam penyampaian informasi secara sistematis dengan sifat menyenangkan. Dan suatu cara yang dipilih serta dilakukan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Metode pembelajaran yang dimaksud untuk meningkatkan kemampuan lari jarak pendek (*sprint*).

Metode pembelajaran merupakan salah satu bagian integral yang dapat mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Berhasil dan tidaknya tujuan pembelajaran dapat dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang diterapkan oleh guru. Pemilihan metode pembelajaran banyak pertimbangan yang dapat dipergunakan, secara umum dapat dilihat bahwa metode mengajar dapat mengarahkan perhatian siswa terhadap hakikat belajar yang spesifik, membangkitkan motivasi untuk belajar, memberikan umpan balik dengan segera, memberikan kesempatan bagi siswa untuk dapat maju sesuai dengan kemampuan dan kecepatannya sendiri, dapat mengembangkan dan membina sikap positif terhadap diri sendiri, guru, materi pelajaran serta proses pendidikan pada umumnya.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, penerapan metode pembelajaran yang dilakukan seorang guru akan mempengaruhi pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Penggunaan metode pembelajaran yang tepat akan dapat membangkitkan motivasi belajar siswa, sehingga akan mendukung pencapaian hasil belajar lebih optimal.

Dalam penentuan program latihan Blair (1995) memberikan cakupan latihan dengan adanya frekuensi (F), intensitas (I), time (T : 340-349)

a. Frekuensi (F)

Frekuensi latihan tergantung dari durasi dan intensitas latihan. Penentuan program latihan dengan frekuensi yang tepat minimal dilakukan 3 kali seminggu. Frekuensi latihan yang dilakukan dapat beberapa kali dilakukan dalam sehari sampai dengan 5 kali dalam seminggu tergantung jenis latihan, keadaan fisik dan tujuan latihan.

Dapat disimpulkan bahwa frekuensi merupakan jumlah tatap muka latihan yang dilakukan dalam seminggu tergantung dari durasi dan intensitas latihan.

b. Intensitas (I)

Intensitas latihan merupakan berat ringannya suatu latihan. Dalam intensitas pelatih harus memantau benar kualitas fisik peserta ekstrakurikuler karena kemampuan fisik setiap orang adalah berbeda-beda.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa intensitas latihan yaitu, dimana latihan ditetapkan lebih khusus (spesifik) pada setiap individu sesuai dengan kapasitas fisik yang di dalam pelaksanaannya memerlukan pengawasan terus menerus supaya intensitas latihan benar-benar tercapai. Dan ukuran yang menunjukkan suatu

rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung atau stimulus berupa aktivitas gerak.

c. Waktu (*T*)

Durasi latihan ini berkisar antara 15 sampai 60 menit. Dalam waktu tersebut dimaksudkan adalah pada saat peserta dalam kesiapan penuh menuju latihan ini. Durasi waktu ini dibutuhkan untuk meningkatkan kapasitas fungsional tubuh. Waktu yang dilaksanakan berbanding terbalik dengan intensitas latihan. Maka latihan dengan intensitas tinggi dan latihan waktu pendek menimbulkan respons tubuh yang rendah dan waktu yang lama. Pada umumnya pada fase awal waktu latihan dapat bertahap ditingkatkan dari 20 menit sampai 45 menit.

Dengan demikian waktu latihan adalah jumlah keseluruhan dalam satu sesi/pertemuan latihan mulai dari pembukaan sampai dengan penutup atau ukuran yang menunjukkan lamanya waktu latihan.

Jenis- jenis latihan dalam pelaksanaannya antarlain adalah sebagai berikut:

1) Metode *Drill* dan *Practise*

Metode *drill* merupakan metode yang lazim digunakan dalam setiap porsi latihan. Titik berat dalam latihan ini adalah pada beban latihan yang diberikan. Keunggulan dari metode ini adalah membrikan peningkatan kemampuan yang relatif cepat. Akan tetapi kelemahannya bila diaplikasikan tidak tepat peserta ekstra akan cepat bosan.

Sehingga metode *drill* adalah suatu cara mengajar dengan meberikan latihan-latihan terhadap apa yang telah dipelajari oleh siswa sehingga memperoleh

suatu ketrampilan tertentu dan dapat menciptakan kondisi pembelajaran yang kondusif.

Metode *practices* ini merupakan metode dengan latihan praktik yang menekankan proses langsung. Sehingga cocok untuk digunakan sebagai metode demonstratif pengenalan materi baru. Kelemahannya adalah tidak bisa dijalankan sebagai langkah kontinyuitas karena bersifat demonstratif.

Dapat disimpulkan bahwa metode *drills* dan *practices* adalah latihan dengan praktik yang dilakukan berulang secara kontinyu untuk mendapatkan ketrampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari. Dari pelaksanaannya siswa terlebih dahulu dibekali pengetahuan teori kemudian dengan tetap bimbingan guru, siswa diminta mempraktikkannya sehingga menjadi terampil.

2) Metode Bermain

Metode ini merupakan metode dengan penekanan proses latihan yang menyenangkan. Dimana bermain merupakan aktivitas yang menyenangkan bagi siswa. Bermain merupakan cara siswa mencapai suatu kompetensi siswa, untuk mencapai kemenangan dengan peraturan yang telah disepakati lebih dahulu. Sangat cocok untuk memberikan latihan pada tahap awal sebagai langkah pertama. Dengan mengedepankan aspek kemudahan dalam pelaksanaannya. Bermain adalah aktivitas yang dilakukan secara sukarela, sadar, tanpa paksaan atau keinginan anak itu sendiri.

Maka metode bermain adalah dimana aktivitas bermain mempunyai daya tarik sendiri terhadap siswa untuk lebih termotivasi dalam mengikuti proses latihan. Sehingga dengan bermain bukan untuk mendapatkan keuntungan material

melainkan kebahagiaan atau kesenangan kepuasan diri sendiri, tidak mempertimbangkan hasil akhir dalam permainan.

Atas dasar pertimbangan kondisi dari siswa kelas V SD Negeri 6 Bendungan maka metode/pendekatan yang cocok sebagai tahap awal dari pemberian latihan adalah dengan cara menggunakan metode/pendekatan bermain.

Bermain merupakan suatu aktifitas yang harus dilakukan dengan sukarela dan sungguh-sungguh atas dasar untuk memperoleh rasa senang, (Sukintaka, 1992: 2). Salah satu tanda adanya bermain adalah adanya gerak/aktivitas jasmani seperti: jalan, lari, lempar, lompat, berguling, memanjat, merangkak, menendang, memukul, dan lainnya).

Bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dilakukan secara sukarela dan tidak ada paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban, (Hurlock, 1978: 320). Metode bermain adalah cara menyajikan materi pembelajaran untuk pembelajaran di luar ruangan. Metode ini memungkinkan siswa untuk bermain dan mendapatkan atau menemukan konsep (Vera: 2012:95)

Sehingga metode/pendekatan bermain ini sesuai untuk diterapkan dalam pendidikan jasmani karena cenderung dilakukan di luar kelas. Selain itu, metode bermain dapat memotivasi siswa karena mereka menikmati permainan. Dalam hal ini bermain yang dimaksud bukan sembarang permainan, melainkan guru mengajak siswa bermain dengan permainan yang edukatif, serta dalam permainan tersebut terkandung materi ajar yang disesuaikan dengan rencana pembelajaran. Selain itu

metode bermain dapat dirancang dengan banyak variasi dalam penerapannya, yaitu dengan menyesuaikan permainan dengan materi yang diajarkan.

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa metode bermain merupakan sarana pengembangan kreatifitas dan dapat menunjang potensi adaptif yang dilakukan dengan keadaan sadar yang memiliki makna bagi proses tumbuh kembang anak. Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan untuk kepentingan diri sendiri untuk memperoleh kesenangan, untuk mengisi waktu luang, dilakukan secara sukarela, menyenangkan, tidak mempertimbangkan hasil akhir, aktif, positif dan fleksibel. Tanpa mempertimbangkan hasil akhirnya.

3. Hakikat Lari *Sprint*

a. Pengertian Lari

Lari adalah gerakan tubuh dimana kedua kaki ada saat melayang di udara (kedua telapak kaki lepas dari tanah) yang mana lari diartikan berbeda dengan jalan yang selalu kontak dengan tanah.(Bahagia, 2000:11).

Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. (Widya, 2004: 13).

Lari adalah gerakan perpindahan tempat dengan maju kedepan yang dilakukan lebih cepat dari berjalan. Berjalan salah satu kakinya selalu berhubungan dengan tanah, sedangkan lari ada saatnya kedua kaki lepas dari tanah sehingga ada saatnya badan melayang di udara.

Menurut Purnomo dan Dapan (2013: 1), macam-macam lari ditinjau dari jarak tempuh terdiri dari, lari jarak pendek (*sprint*) mulai dari 60 meter sampai dengan 400 meter, lari jarak menengah (*middle distance*) mulai dari 800 meter sampai dengan 1500 meter, lari jarak jauh (*long distance*) mulai dari 3000 meter sampai dengan 42.195 km (marathon).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa lari merupakan gerakan tubuh dimana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah (ada saat melayang di udara) berbeda dengan jalan yang salah satu kaki harus tetap ada yang kontak dengan tanah.

b. Pengertian *Sprint*

Menurut Carr (1997: 13) *sprint* yang baik membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, dan jenis lari yang efisien. Untuk mencapai hasil yang maksimal seorang *sprinter* harus mempunyai kecepatan akselerasi yang baik agar saat start gerakan dapat dilakukan secepat mungkin sehingga kecepatan puncak dapat segera tercapai. Apabila kecepatan puncak sudah tercapai *sprinter* harus mampu mempertahankannya selama mungkin hingga sampai melewati garis finish.

Sprint (lari cepat) adalah suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (mulai dari start) sampai melewati garis akhir (finish) (Syarifuddin, 1992: 41). *Sprint* adalah suatu aktivitas atau gerakan lari yang dilakukan dari *start* sampai dengan *finish* dengan kecepatan penuh.

Dari pengertian yang telah dikemukakan diatas, dapat diketahui bahwa *sprint* (lari cepat) adalah suatu cara lari untuk menempuh jarak tertentu yang dilakukan dengan kecepatan yang maksimal dengan waktu yang sesingkat-singkatnya dari garis start sampai finish. Untuk dapat melakukan lari *sprint* dengan baik dan benar, maka harus menguasai teknik lari *sprint* dengan baik dan benar.

c. Pengertian Lari *Sprint* (Lari Jarak Pendek)

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

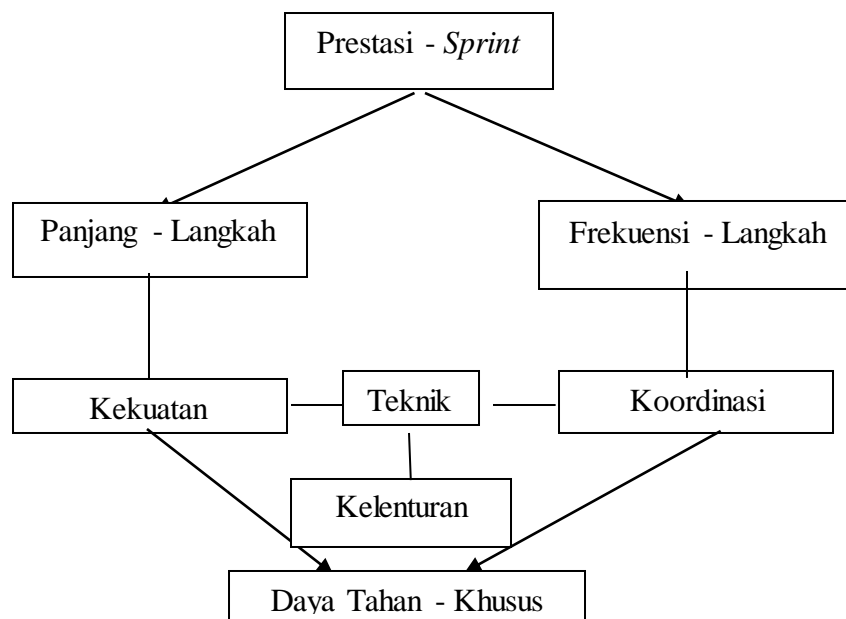
Lari termasuk pada kategori keterampilan gerak siklis. Struktur gerakan lari jarak pendek (*sprint*) secara utuh merupakan rangkaian gerak yang terdiri dari: Start, akselerasi, percepatan positif, kecepatan maksimal, kecepatan negative, dan finish. Tujuan utama lari jarak pendek (*sprint*) adalah menempuh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

Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan yang halus lancar dan efisien yang sangat dibutuhkan pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi (Purnomo dan Dapan, 2013 : 33). Start lari jarak pendek menggunakan start jongkok. Start

merupakan persiapan awal seorang pelari akan melakukan gerakan lari. Tujuan utama start jongkok adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan.

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

Analisa struktural prestasi lari jarak pendek dan kebutuhan latihan dan pembelajaran untuk memperbaiki harus dilihat sebagai suatu kombinasi yang kompleks dari proses-proses biomekanika, biomotor, dan energetik. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Analisa Struktural Prestasi Sprint
Sumber : Eddy Purnomo dan Dapan (2013 : 33)

Tujuan lari jarak pendek adalah memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Kecepatan lari horizotal oleh panjang

langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah persatuan waktu). Oleh karena itu, seorang pelari jarak pendek harus meningkatkan satu atau keduanya-duanya.

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 tansisi/perubahan (*transition*).
- 4) Tahap kecepatan maksimum (*speed maximum*).
- 5) Tahap pemeliharaan kecepatan (*maintenance speed*).
- 6) *Finish*

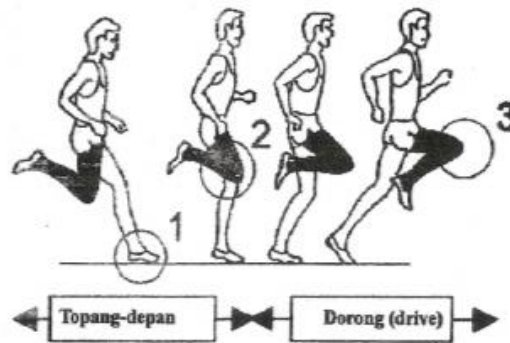
Dari uraian diatas mengenai pengertian lari jarak pendek, dapat disimpulkan bahwa lari jarak pendek merupakan lari dengan jarak tempuh antara 50 meter sampai 400 meter yang memfokuskan pada kecepatan, di mana hasil kontraksi yang kuat serta cepat dari otot-otot menjadi gerakan yang sangat halus sehingga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

d. Urutan Gerakan Keseluruhan

Urutan gerak dalam berlari bila dilihat dari tahap-tahapannya 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*.

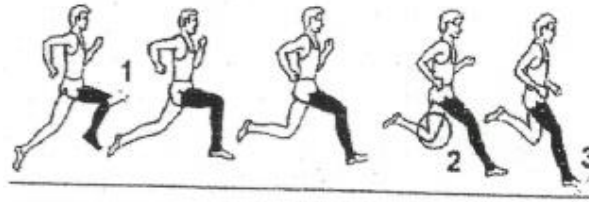
Tahap Topang (*Support Phase*). Tahap ini bertujuan untuk memperkecil hambatan saat menyentuh tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan. Bila dilihat dari sifat-sifat teknisnya adalah mendarat pada telapak kaki (*ballfoot*). (Lihat gambar 1) pada saat topang lutut kaki topang bengkok harus minimal pada saat

amortisasi; kaki ayun dipercepat (lihat gambar 2) posisi pinggang, snerdi lutut, dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak (lihat gambar 3) paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 2.



Gambar 2. Urutan gerak pada tahap topang
Sumber : Purnomo dan Dapan (2013 : 36)

Tahap melayang (*Flying Phase*), pada tahap ini bertujuan untuk memaksimalkan dorongan ke depan untuk mempersiapkan penempatan kaki yang efektif saat menyentuh tanah. 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 gambar 1) lutut kaki topang bungkuk dalam pada tahap pemulihan (*recovery*)(untuk mencapai suatu bandul pendek). (lihat gambar 2) ayunan lengan aktif namun rileks, selanjutnya kaki topang bergerak ke belakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat menyentuh tanah) (lihat gambar 3). Untuk lebih jelasnya lihat gambar 3.



Gambar 3. Tahap melayang (Flying Phase)

Sumber : Purnomo dan Dapan (2013 : 37)

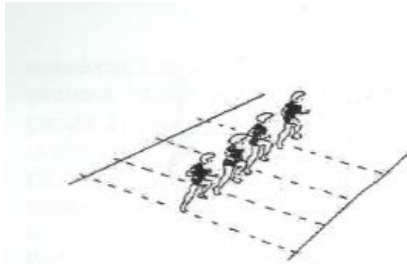
e. Tahap-Tahap Latihan

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

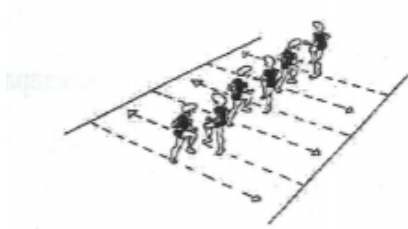
1) Tahap Bermain (*Games*)

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.

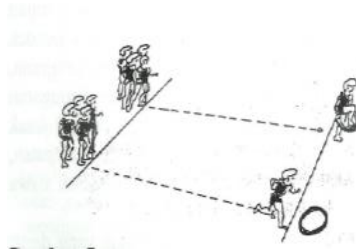
Dalam bermain ada beberapa bentuk yang dapat diberikan, yaitu bentuk perorangan, kelompok kecil atau besar. Untuk lebih jelasnya bentuk materi yang dapat diberikan, dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



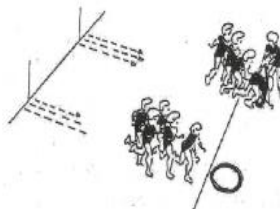
Gambar 4. Gerak lari mencapai batas garis depan siswa
Sumber : Eddy Purnomo dan Dapan (2013 : 38)



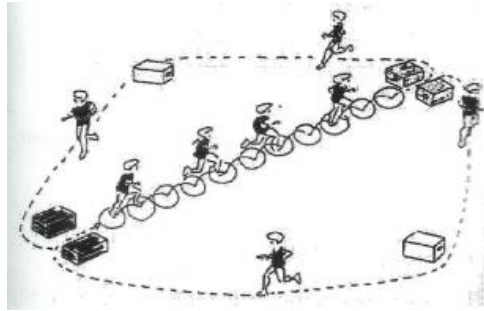
Gambar 5. Gerak lari mencapai garis di depan tetapi saling berhadapan
Sumber : Purnomo dan Dapan (2013 : 38)



Gambar 6. Gerak lari cepat dan sambil memasukkan badan ke simpai
Sumber : Purnomo dan Dapan (2013 : 38)



Gambar 7. Gerak lari beregu sambil melewati simpai
Sumber : Purnomo dan Dapan (2013 : 38)



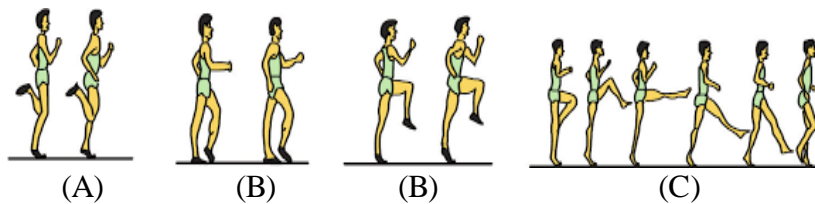
Gambar 8. Gerak lari dengan menggunakan alat dan sampai
 Sumber : Purnomo dan Dapan (2013 : 38)

2) 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

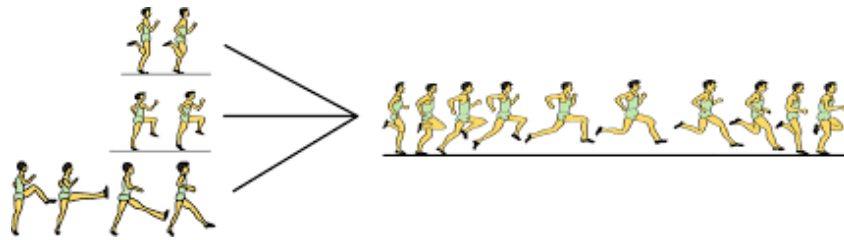
Tahap ini bertujuan mengemabngkan ketrampilan dasar lari dan mengembangkan koordinasi gerak lari jarak pendek. Adapun latihannya adalah tumit menendang pantat (A), gerak angkling (B), lutut diangkat tinggi (B), lutut diangkat tinggi dan kaki diluruskan (C).



Gambar 9 : Latihan Dasar ABC
 Sumber : Purnomo dan Dapan (2013 : 39)

b) Latihan Dasar Koordinasi ABC

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan ketrampilan dan koordinasi lari cepat.



Gambar 10. Latihan koordinasi dan kombinasi latihan ABC
 Sumber : Purnomo dan Dapan (2013 : 39)

c) Lari Cepat dengan Tahanan

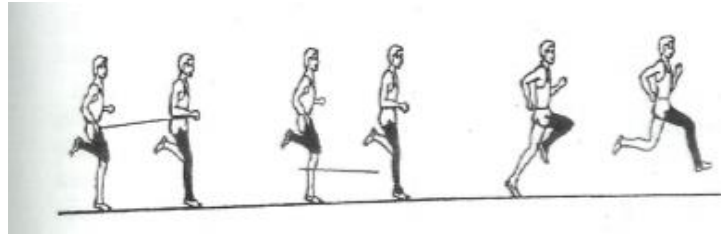
Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan tahap dorong dan kekuatan khusus yang dilakukan dengan menggunakan teman sebagai penahan atau suatu alat seperti ban motor atau ban mobil. Saat menahan lakukan dengan tidak mengurangi atau melebihi berat tahanan. Perhatikan kaki topang dan langkah kaki untuk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



Gambar 11. Lari dengan tahanan
 Sumber : Purnomo dan Dapan (2013 : 40)

d) Latihan Mengejar

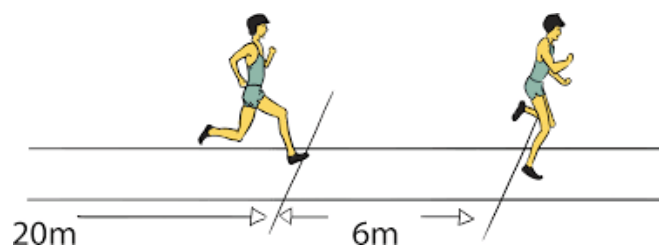
Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan kecepatan reaksi dan percepatan lari dengan menggunakan media tongkat atau tali sepanjang 1,5 meter. Tiap pasangan baris bebanjar ke belakang dan saling berpegangan pada tiap ujung tali atau tongkat. Mulai dengan lari perlahan secara bersamaan, kemudian setelah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



Gambar 12. Lari mengejar
 Sumber : Purnomo dan Dapan (2013 : 40)

e) Lari Percepatan

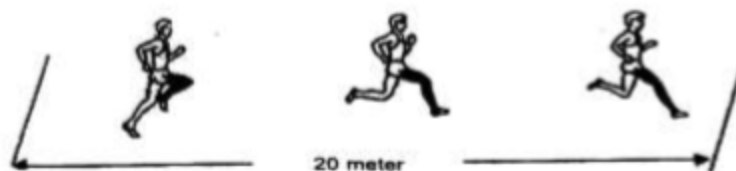
Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan lari percepatan dan kecepatan maksimum. Latihan ini dilakukan secara berpasangan. Buatlah area dengan menandai daerah 6 meter, satu teman latih menunggu diujung daerah, sedangkan satu teman lainnya berada di garis start permainan. Pelari belakang berlari optimal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



Gambar 13. Lari percepatan
 Sumber : Purnomo dan Dapan (2013 : 41)

f) Start Melayang Lari *Sprint* 20 Meter

Tujuan tahap ini adalah untuk mengembangkan kecepatan maksimum. Pelaksanaannya adalah dengan membuat tanda 20 meter dan gunakan awalan antara 20 meter sampai 30 meter atau bisa menyesuaikan dengan keadaan lapangan. Pelari diminta untuk berlari secepat mungkin melewati batas yang telah ditentukan.



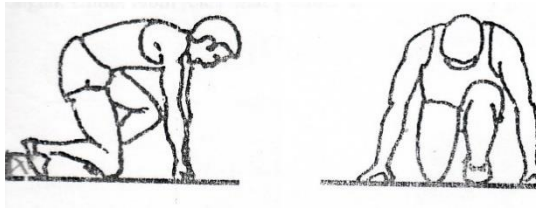
Gambar 14. Start melayang dengan jarak 20 meter
Sumber : Purnomo dan Dapan (2013 : 41)

f. **Aba-aba Start Lari *Sprint***

Lari *sprint* akan memberikan aba-aba: Bersediaa, Siaaaap, Yaaak atau door (bunyi pistol). Posisi badan saat aba-aba di atas tersebut sebagai berikut:

1) Bersedia

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.

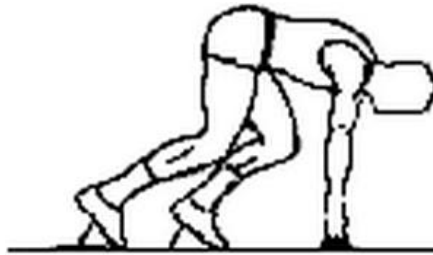


Gambar 15. Posisi dan sikap pada saat aba-aba Bersediaaaa.

Sumber : Purnomo dan Dapan (2013 : 27)

2) Saaaap

Begitu ada aba-aba siap, seorang pelari akan menempatkan posisi badan, kemudian lutut ditekan ke belakang, lutut kaki depan dalam posisi membentuk sudut siku-siku (90 derajat), lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat, dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua tangan.

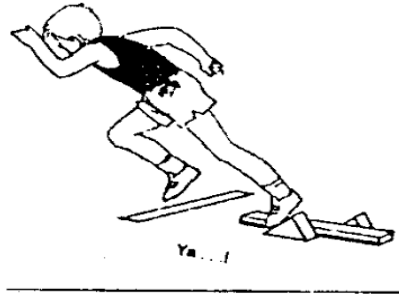


Gambar 16. Posisi badan dalam keadaan Saaaap.

Sumber : Purnomo dan Dapan (2013 : 28)

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

Pelari akan melakukan gerakan begitu aba-aba yaaaak atau bunyi tembakan/pistol dan badan pada saat kedua kaki di tolak atau menekan keras pada blok strat, kedua tangan diangkat serentak dari tanah kemudian diayun bergantian, kaki belakang mendorong kuat/singkat, implus kaki depan tapi sedikit lama, kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan, lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.



Gambar 17. Posisi gerakan Yaaaak.
Sumber : Purnomo dan Dapan (2013 : 28)

Ada tiga variasi dalam start jongkok (*crouchstart*) yang ditentukan oleh penempatan start blok relatif terhadap garis start, yang terdiri dari:

1) Start Pendek (*Bunch Start*)

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

2) Start Menengah (*Medium Start*)

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

3) Strat Panjang (*Long Start*)

Lutut kaki belakang diletakkan sejajar dengan tumit atau dibelakang tumit kaki yang depan dengan jarak satu kepal. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu dan diletakkan di belakang garis start. Pinggiran jari telunjuk dan ibu jari

mengenai tanah. Pandangan ke depan lebih kurang 1,5 meter, badan jangan tegang dan berat badan berada di kedua tangan.

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

Teknik lari jarak pendek dibagi menjadi 3, yaitu start jongkok, gerakan lari, dan teknik memasuki garis finish. Lari jarak pendek terdiri atas beberapa tahapan, yaitu tahap reaksi dan dorongan, tahap percepatan, tahaptransisi, tahap kecepatan maksimum, pemeliharaan kecepatan, dan finish. Pembelajaran lari jarak pendek adalah dengan latihan teknik dasar. Istilah gerak dasar lari jarak pendek sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar. Tahap teknik dasar lari jarak pendek bertujuan untuk mempelajari dasar gerak lari jarak pendek yang sistematis.

4. Hakikat Latihan

Latihan berasal dari kata practice memiliki arti sebagai aktivitas untuk meningkatkan keterampilan atlet pada masing-masing cabang olahraga yang ditekuni dengan didukung oleh peralatan yang sesuai dengan cabang olahraganya. Latihan yang berasal dari kata training berarti penyempurnaan kemampuan berolahraga sesuai dengan cabang olahraganya dengan berisikan materi teori dan praktek menggunakan metode dan pendekatan ilmiah, serta prinsip pendidikan

yang terencana dan teratur sehingga tercapai tujuan latihan sesuai dengan rencana dan tepat pada waktunya.

Pengertian latihan (*training*) menurut Harsono (2015: 38-39) suatu usaha meningkatkan keterampilan dan prestasi para atlet semaksimal mungkin sesuai teori dan metodologi yang pelatih pelajari. Hal tersebut berarti bahwa dalam melakukan kegiatan berlatih melatih, berbagai alat pendukung sangat berperan penting dalam meningkatkan setiap keterampilan cabang olahraga yang dipelajari.

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

5. Prinsip-Prinsip Latihan

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

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

a. Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*)

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

b. Prinsip Kembali Asal (*Reversible*)

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

c. Prinsip Kekhususan

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

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

d. Prinsip Individual

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

e. Prinsip Keterlibatan Aktif

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

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

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

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

B. Penelitian yang Relevan

Guna melengkapi dan membantu peneliti dalam melakukan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka pikir.

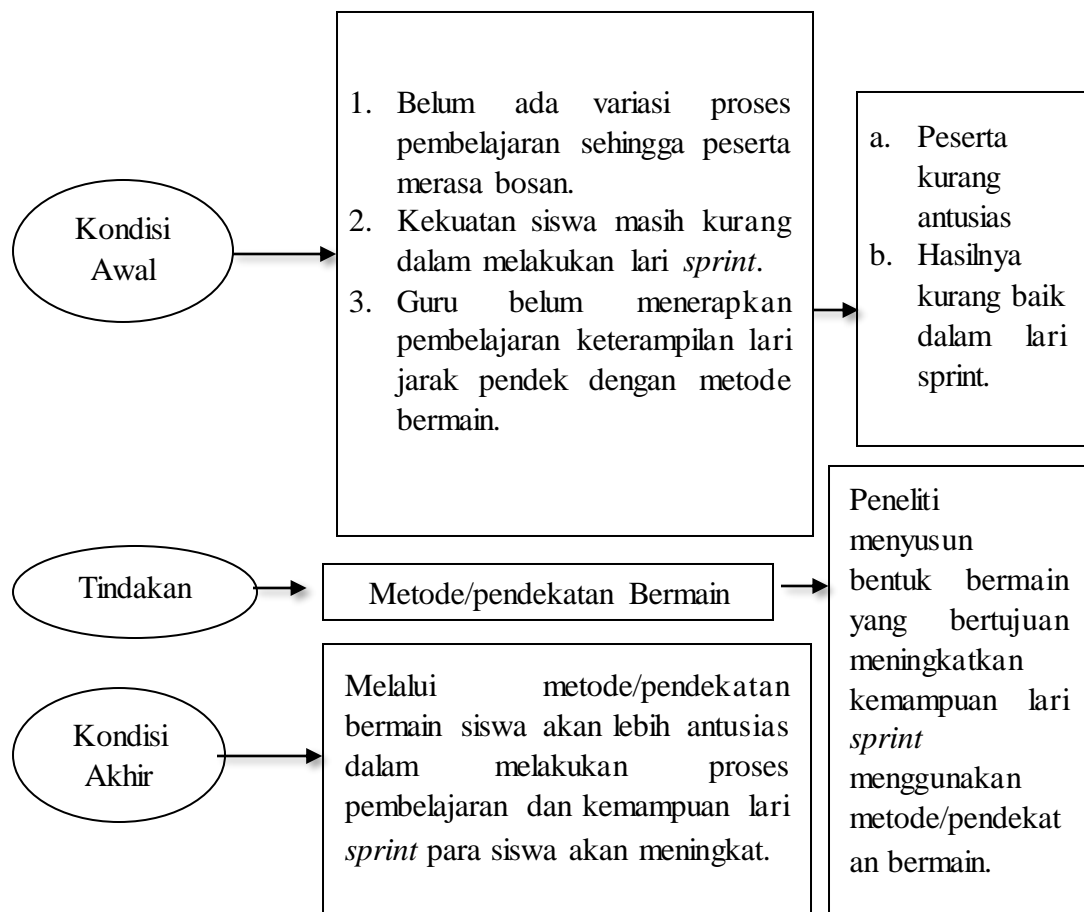
1. Penelitian yang dilakukan oleh Mayandripan (2010) dengan judul “Pengaruh Metode Bermain Menolak terhadap Peningkatan Teknik Dasar Tolak Peluru pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 1 Tempel”. Hasil penelitiannya ini yaitu ada pengaruh peningkatan signifikan antara kemampuan gerak dasar tolak peluru siswa putra kelas VIII SMPN 1 Tempel melalui metode/pendekatan bermain. penelitian tersebut merupakan penelitian eksperimen desain “*treatment by subject design*” dan pengambilan data dengan metode pengambilan data menggunakan treatment (perlakuan). Populasi dalam penelitian tersebut yaitu siswa putra kelas VIII SMPN 1 Tempel yang berjumlah 123 putra.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Rakhmawati (2017) dengan judul penelitian “Peningkatan Kemampuan Lari *Sprint* dengan menggunakan Metode Latihan Lari di Pasir pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Gombang 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.

C. Kerangka Berpikir

Bermain merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan terutama bagi anak-anak. Apalagi bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan keterampilan gerak anak. Melalui bermain anak juga akan mendapatkan pengalaman belajar yang sangat berharga. Pengalaman itu dapat berupa jalinan hubungan sosial untuk mengungkap perasaannya sesama teman menyalurkan bakatnya.

Dengan mengetahui manfaat bermain bagi anak, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai bagaimana cara mengemas kegiatan bermain untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar pada anak, termasuk di dalamnya kemampuan keterampilan lari jarak pendek. Agar bermain memberikan sumbangan yang positif bagi peningkatan pembelajaran lari jarak pendek. Melalui metode/pendekatan bermain siswa mengalami suasana kompetitif. Adanya sifat kompetitif ini membawa siswa merasa tertantang untuk memperoleh kemajuan dan berusaha mengatasi setiap problem yang ia temui dalam permainan. Terciptanya situasi yang kompetitif ini dapat meningkatkan semangat dan motivasi siswa untuk melakukan aktivitas gerak dengan sebaik-baiknya.

Pembelajaran lari jarak pendek dengan metode/pendekatan bermain diharapkan mampu meningkatkan kesungguhan siswa dalam belajar yang meliputi keaktifan siswa dalam bergerak, ketertiban dan perhatian serta meningkatkan nilai unjuk kerja siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*). Agar kerangka berpikir ini mudah dipahami, peneliti membuat skema kerangka berpikir sebagai berikut :



Gambar 18. Kerangka Berpikir

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.

Karakteristik anak sekolah dasar adalah senang merasakan atau melakukan/memperagakan sesuatu secara langsung. Ditinjau dari teori perkembangan kognitif, anak sekolah dasar memasuki tahap operasional konkret. Bagi anak sekolah dasar, penjelasan guru tentang materi pelajaran akan lebih dipahami jika anak melaksanakan sendiri, sama halnya dengan orang dewasa. Dengandemikian guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagai seorang guru, perlu memahami perkembangan peserta didik. Perkembangan peserta didik tersebut meliputi : perkembangan fisik, perkembangan sosioemosional, dan bermuara pada 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 (2018: 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 metode bermain terhadap kemampuan lari *sprint* 40 meter siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo.

Ha : Ada pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap kemampuan lari *sprint* 40 meter siswa siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian *quasi experiment* (eksperimen semu) yaitu eksperimen yang memiliki perlakuan (*treatments*) yang mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2018: 114). *Quasi experiment* digunakan karena pada kenyataannya sulit mendapatkan kelompok kontrol yang digunakan untuk penelitian. Penelitian eksperimen semu bertujuan untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol atau memanipulasikan semua variabel yang relevan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Desain ini membandingkan tes awal dan tes akhir, pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan, kemudian diberi perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Adapun gambar desain dalam penelitian ini sebagai berikut:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Gambar 19. Desain Penelitian

Keterangan :

O_1 : Nilai pretest (sebelum diberi *treatment*/perlakuan)

X : Perlakuan (*treatment*)

O_2 : Nilai posttest (sebelum diberi *treatment*/perlakuan)

Penelitian ini menggunakan *treatment* atau perlakuan berupa metode bermain variasi lari terhadap peningkatan lari *sprint* 40 meter dengan frekuensi perlakuan sebanyak 16 kali. Sebelum perlakuan, diberikan *pretetst* dengan melakukan lari *sprint* 40 meter. Kemudian diberi perlakuan berupa latihan metode bermain variasi lari. Sesudah itu dites kembali atau diberi *posttest* dengan tes yang sama. Hasil yang diperoleh dari kelompok tersebut, kemudian dibandingkan anantara *pretest* dan *posttest* yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji-*t*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 6 Bendungan yang pelaksanaan kegiatan dilakukan di Lapangan Bendungan dengan alamat Bendungan Lor, Bendungan, Wates, Kulon Progo.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan, proses *treatment* (perlakuan) yang dilaksanakan pada tanggal 11 Februari 2020 sampai dengan 02 Maret 2020 sebanyak 16 kali tatap muka. Pengambilan data *pretest* dilaksanakan pada tanggal 10 Februari 2020 dan pengambilan data *posttest* dilaksanakan pada tanggal 03 Maret 2020.

C. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018: 117). Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo, yang berjumlah 28 siswa.

D. Definisi Operasional Variabel

Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian, objek yang sering disebut sebagai gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dari jenisnya maupun tingaktnya disebut variabel. Menurut Sugiyono (2018: 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”. Variabel dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu, variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya adalah metode/pendekatan bermain sedangkan variabel terikatnya adalah lari *sprint*.

Variabel dalam penelitian ini adalah upaya peningkatan pembelajaran lari *sprint* melalui metode/pendekatan bermain yang mengandung maksud usaha yang disengaja oleh guru untuk menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan, menarik dan memotivasi siswa untuk meningkatkan sikap atau sikap siswa yang meliputi; semangat, antusias, keaktifan, kesungguhan, serta kerjasama dan meningkatkan penguasaan kemampuan lari *sprint*.

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, 2018: 148). Pada penelitian dilakukan pengukuran kemampuan lari *sprint*, maka instrumen yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) adalah lari 40 meter. Setiap siswa diambil prestasi waktu lari jarak 40 meter pada lintasan lari.

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 40 meter siswa kelas V SD Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo dengan cara setiap peserta melakukan lari sprint jarak 40 meter untuk diambil prestasi waktunya di lintasan lari. Tidak ada ketentuan waktu terendah atau tertinggi. Keseluruhan hasil waktu yang dicapai tersebut murni sesuai dengan kemampuan tiap siswa. Pelaksanaan tes lari 40 meter sebagai berikut:

- 1) Melakukan pemanasan terlebih dahulu, kemudian siswa dipanggil secara bergantian dimulai dari nomor presensi nomor urut 1 sampai 4, kemudian berdiri dibelakang garis start. Setelah nomor urut 1 sampai 4 lari dipanggil nomor urut selanjutnya 5 sampai 8 dan seterusnya sampai presensi nomor urut 28.

- 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.
- 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 siswa *pretes* dalam satuan detik.

b. *Treatment*

Proses kegiatan latihan dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan 4 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin, Selasa, Kamis, Jum’at yang dilaksanakan dari minggu pertama sampai dengan minggu keempat. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Bendungan, Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo pada pukul 08.00-09.00 WIB di hari Senin, Selasa dan Jumat latihan pada hari Kamis pada pukul 13.30-14.30 WIB. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo sebanyak 28 siswa. Proses pelaksanaan latihan dilakukan diantara tanggal dan hari tersebut sebanyak 16 kali pertemuan.

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

- 1) Latihan lari *sprint* dengan bermain (games) lari mengambil bola, lari dengan memasukkan badan ke dalam simpai dan lari melewati bilah bambu. Program latihan dilakukan pada pertemuan ke-1 dan 7.

- 2) Latihan lari *sprint* dengan metode bermain lari saling berhadapan, lari *butt kicks*, dan lari *zig-zag* melewati simpai. Program latihan dilakukan pada pertemuan ke-2 dan 8.
- 3) Latihan lari *sprint* dengan metode bermain lari berkelompok melewati simpai, lari *zig-zag* susun kata, dan lari melewati simpai. Program latihan dilakukan pada pertemuan ke-3 dan 9
- 4) Latihan lari *sprint* dengan metode bermain lari memindahkan kardus, lari ABC, dan Lari *zig-zag* mengambil bola. Program latihan dilakukan pada pertemuan ke-4 dan 10.
- 5) Latihan lari *sprint* dengan metode bermain lari memindahkan bola, lari berputar melewati simpai, dan lari siapa cepat. Program latihan dilakukan pada pertemuan ke-5 dan 11.
- 6) Latihan lari *sprint* dengan metode bermain lari estafet bendera, lari maju mundur dan lari berhadapan mengambil bola. Program latihan dilakukan pada pertemuan ke-6 dan 12.

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. Dalam pengambilan data tersebut maka sebelum mendapatkan perlakuan sebanyak 2 kali yaitu pada awal penelitian (*pretest*) kemudian diberikan perlakuan dan di akhir penelitian (*posttest*)

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh metode/pendekatan bermain terhadap kemampuan lari *sprint* siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 6 Bendungan. Data yang dihasilkan berupa skor *pretest* dan *posttest*. Tahapan analisis data yang dilakukan adalah pertama, melakukan uji normalitas, uji hipotesis dan persentase peningkatan.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *kolmogrov-smirnov* dengan bantuan *SPSS*.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan data yang diuji yaitu skor *pretest* dan *posttest*. 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 lari *sprint* 40 meter siswa kelas V SD Negeri 6 Bendungan.

b. H_a : terdapat pengaruh yang signifikan metode/pendekatan bermain variasi lari terhadap peningkatan lari *sprint* 40 meter siswa kelas V SD Negeri 6 Bendungan.

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

Penelitian ini juga membutuhkan data peningkatan berupa prosentase untuk melihat sejauh mana perkembangan siswa setelah dilakukan *treatment* metode/pendekatan. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$\text{Prosentase peningkatan} = \frac{\text{mean defferent}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

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

Keterangan :

Mean different: Perbedaan rata-rata

Mean pretest : Rata-rata pretest

Mean posttest : Rata-rata *posttest*

Hasil ini akan menjadi acuan apabila akan dilakukan lagi penelitian sejenis. Sehingga kemampuan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 6 Bendungan akan terpantau melalui data-data hasil penelitian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap kemampuan lari *sprint* 40 meter siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo.

Hasil penelitian ini diperoleh dari data *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan, berikut uraian deskripsi data *pretest* dan *posttest* penelitian.

1. *Pretest*

Tabel 1. Deskripsi data *pretest* lari *sprint*.

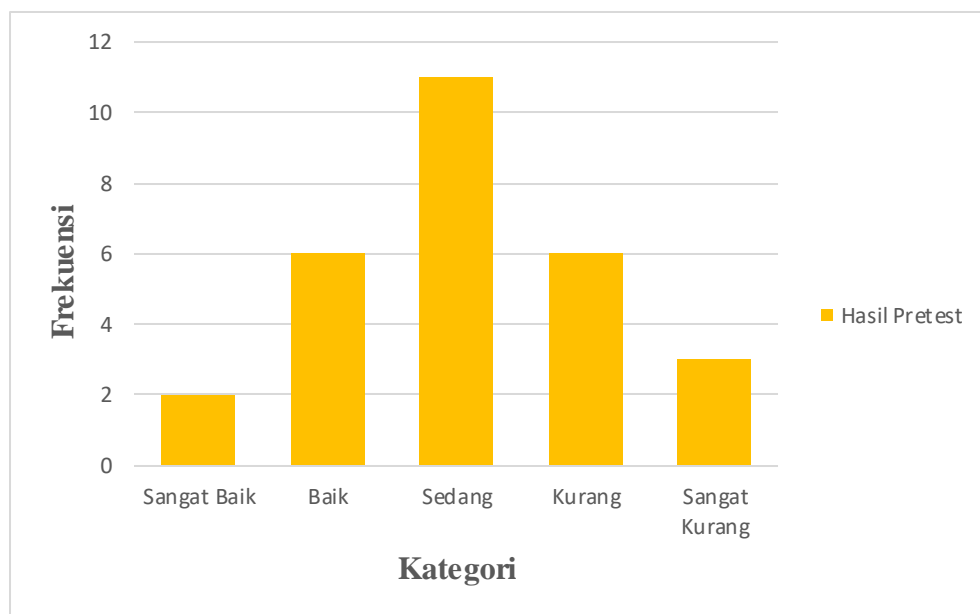
No.	Deskripsi	Nilai
1.	Minimum	6,27
2.	Maksimum	9,34
3.	<i>Modus</i>	7,27
4.	<i>Mean</i>	7,92
5.	StandarDeviasi	0,76

Tabel di atas menunjukkan hasil dari penelitian data *pretest* lari *sprint* 40 meter menunjukkan bahwa perolehan nilai minimum 6,27 maksimum 9,34 *modus* 7,27 *mean* 7,92 dan standar deviasi 0,76.

Tabel 2. Distribusi frekuensi *pretest* lari *sprint*.

No.	Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat Baik	< 6,79	2	7,1%
2.	Baik	6,79 – < 7,54	6	21,4%
3.	Sedang	7,54 – < 8,29	11	39,3%
4.	Kurang	8,29 – < 9,05	6	21,4%
5.	Sangat Kurang	≥ 9,05	3	10,7%

Tabel 2 menunjukkan hasil penelitian distribusi frekuensi *pretest* lari *sprint*, 2 orang (7,1%) dengan kategori sangat baik, 6 orang (21,4%) dengan kategori baik, 11 orang (39,3%) dengan kategori sedang, 6 orang (21,4%) dengan kategori kurang dan 3 orang (10,7%) dengan kategori sangat kurang, jumlah keseluruhan sampel ada 28 orang, berikut diagram data *pretest* lari *sprint*:



Gambar 20. Grafik data *pretest* lari *sprint*.

2. *Posttest*

Tabel 3. Deskripsi data *posttest* lari *sprint*

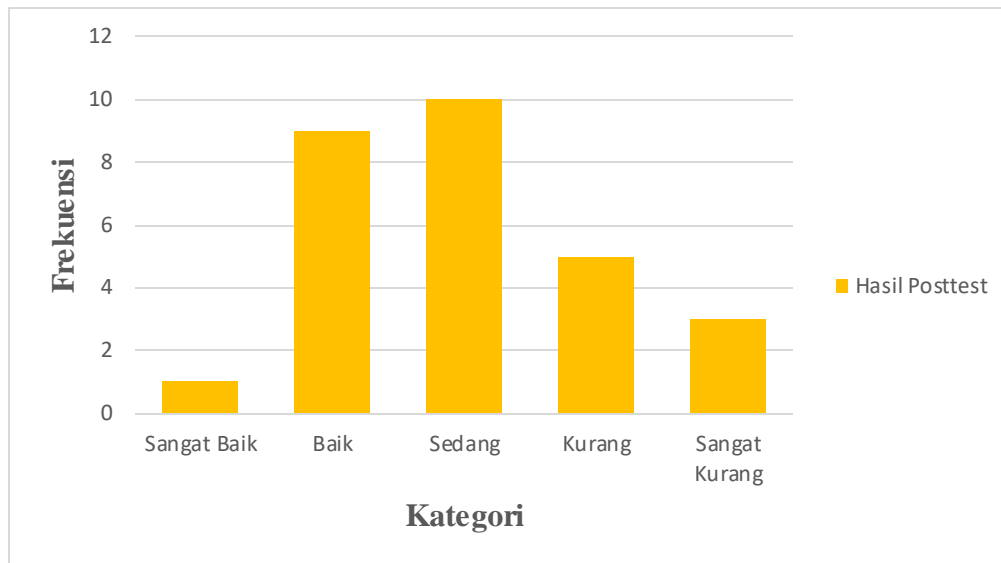
No.	Deskripsi	Nilai
1.	Minimum	5,88
2.	Maksimum	8,90
3.	<i>Modus</i>	6,98
4.	<i>Mean</i>	7,53
5.	StandarDeviasi	0,75

Tabel menunjukkan hasil penelitian data *posttest* lari *sprint* 40 meter menunjukkan bahwa perolehan nilai minimum 5,88 maksimum 8,90 *modus* 6,98 *mean* 7,53 dan standar deviasi 0,75.

Tabel 4. Distribusi frekuensi *posttest* lari *sprint*.

No.	Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat Baik	< 6,40	1	3,6%
2.	Baik	6,40 – < 7,16	9	32,1%
3.	Sedang	7,16 – < 7,91	10	35,7%
4.	Kurang	7,91 – < 8,66	5	17,9%
5.	Sangat Kurang	≥ 8,66	3	10,7%

Tabel 4 menunjukkan hasil penelitian distribusi frekuensi *posttest* lari *sprint* 1 orang (3,6%) dengan kategori sangat baik, 9 orang (32,1%) dengan kategori baik, 10 orang (35,7%) dengan kategori sedang, 5 orang (17,9%) dengan kategori kurang, dan 3 orang (10,7%) dengan kategori sangat kurang, jumlah keseluruhan sampel ada 28 siswa, berikut diagram data *posttest* lari *sprint*:



Gambar 21. Grafik data posttest lari *sprint*.

3. Peningkatan/Perubahan

Tabel 5. Deskripsi dan peningkatan lari *sprint*.

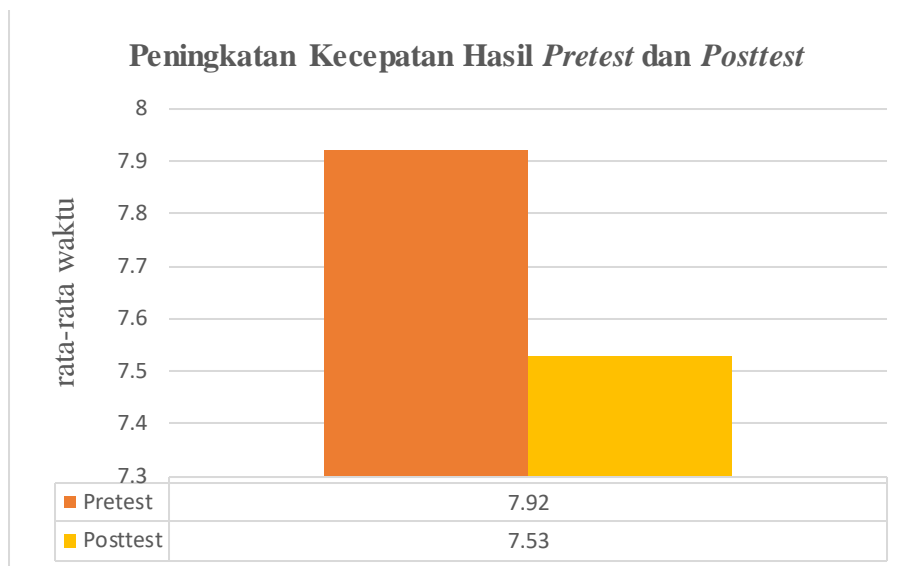
No.	Deskripsi	Nilai
1.	Minimum	0,08
2.	Maksimum	1,06
3.	<i>Modus</i>	0,25
4.	<i>Mean</i>	0,35
5.	Standar Deviasi	0,21

Hasil penelitian data peningkatan lari *sprint* menunjukkan bahwa perolehan nilai minimum 0,08 maksimum 1,06 *modus* 0,25 *mean* 0,35 dan standar deviasi 0,21. Secara lebih detail data peningkatan lari *sprint* dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6. Peningkatan kemampuan lari *sprint*

No.	Nama Siswa	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan
1.	RK	8,83	8,35	0,48
2.	DK	9,34	8,90	0,44
3.	AML	7,38	6,89	0,49
4.	LCY	8,38	7,79	0,59
5.	DN	7,27	7,11	0,16
6.	ESL	8,55	8,01	0,54
7.	FHI	7,88	7,32	0,56
8.	FJR	8,67	8,23	0,44
9.	FRL	8,74	8,29	0,45
10.	FTH	7,79	7,26	0,53
11.	FQI	8,15	7,78	0,37
12.	FSK	6,89	6,67	0,22
13.	FWS	9,14	8,89	0,25
14.	RHN	7,59	7,13	0,46
15.	MNU	7,45	7,31	0,14
16.	MTN	6,27	5,88	0,39
17.	FDL	7,52	7,43	0,09
18.	FN	7,57	6,77	0,08
19.	RDO	7,83	7,72	0,11
20.	NS	7,27	7,15	0,12
21.	NR	8,63	8,33	0,3
22.	QNA	7,51	6,98	0,53
23.	AY	7,47	7,34	0,13
24.	RHY	6,74	6,50	0,24
25.	RZ	8,04	6,98	1,06
26.	RFY	9,23	8,89	0,34
27.	VLA	7,57	7,32	0,25
28.	ZR	8,13	7,87	0,26
Rata-Rata		7,92	7,53	0,39

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



Gambar 22. Grafik Peningkatan Kecepatan Hasil *Pretest* dan *Posttest* lari *sprint*

Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat bahwa ada peningkatan kecepatan lari *sprint*. Hasil *pretest* menunjukkan rata-rata waktu yang diperoleh 7.92 dan hasil *posttest* menunjukkan rata-rata waktu yang diperoleh 7.53. Hal ini menunjukkan adanya penurunan waktu yang ditempuh, karena semakin cepat waktu yang ditempuh atau diperoleh maka dapat dikatakan semakin meningkat kemampuan lari *sprint*.

4. Analisis Data

a) 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 untuk mengetahui normal atau tidaknya

suatu sebaran adalah p value > 0,05 sebaran dinyatakan normal, dan jika p value < 0,05 sebaran dinyatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Uji normalitas.

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Pretest Lari Sprint</i>	0,200	Normal
<i>Posttest Lari Sprint</i>	0,171	Normal

Berdasarkan hasil di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 yaitu, data *pretest* 0,200 dan *posttest* 0,171 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi menunjukkan data berdistribusi normal.

b) Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan guna mengetahui penerimaan atau penolakan dari hipotesis yang telah 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. Hasil Uji hipotesis

<i>Pretest-posttest</i>	df	$T_{(0,05)(27)}$	T_{hit}	Keterangan	P/Sig.
Kemampuan Lari <i>Sprint</i> 40 meter	27	2,262	9,177	Signifikan	0,000

Berdasarkan hasil uji paired t-test untuk lari *sprint* didapatkan p vaule (sig) sebesar 0,000 yang artinya dimana ada hubungan antara *pretest* dan *posttest* karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05.

c) Persentase Peningkatan Kemampuan Lari *Sprint* 40 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo

Berdasarkan uraian statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* lari *sprint* 40 meter sebelumnya dapat diketahui hasil peningkatan kemampuan lari *sprint* siswa kelas V SD Negeri 6 Bendungan dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{mean defferent}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

Hasil rata-rata *pretest* diperoleh 7,92 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh rata-rata sebesar 7,53. Setelah diketahui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* maka presentase peningkatan bisa dihitung sebagai berikut:

$$\begin{aligned}\text{Persentase peningkatan} &= \frac{7,92 - 7,53}{7,92} \times 100\% \\ &= 4,92\%\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat diperoleh peresentase peningkatan sebesar 4,92% sesuai dengan hasil peningkatan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa metode bermain dapat meningkatkan kemampuan lari *sprint* siswa kelas V SD Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo.

B. Pembahasan

Metode bermain merupakan salah satu pembelajaran yang melibatkan semua siswa pada suasana bermain dan terdapat kompetisi atau semacam perlombaan di dalamnya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, penerapan metode bermain dalam pembelajaran atletik nomor lari (lari *sprint*) di Sekolah Dasar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan

lari siswa. Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian Nureltin (2014) membuktikan bahwa kemampuan lari *sprint* melalui metode bermain memberikan peningkatan terhadap peningkatan kemampuan lari *sprint* dengan persentase 58,32% Insanul dkk (2018) membuktikan bahwa metode bermain terhadap kemampuan *passing* memberikan pengaruh peningkatan terhadap kemampuan *passing* sepak bola dengan persentase 11,95%. Kemudian Purnomo dan Atik (2014) juga membuktikan hasil penelitiannya bahwa metode bermain memberikan pengaruh terhadap hasil belajar lari *sprint* 30 meter dengan persentase 14,38%.

Melihat dari hasil yang diperoleh tentang kemampuan lari 40 meter siswa kelas V SD Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo dalam kategori sedang dimungkinkan karena kurangnya minat siswa dalam pembelajaran lari 40 meter, sehingga wajar jika siswa kelas V kemampuan lari 40 meter dalam kategori sedang.

Melihat dari hasil yang di dapat dari kemampuan lari 40 meter siswa kelas V SD Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo perlu dikaji kembali tentang pembelajaran lari 40 meter. Mengingat harapan dari peneliti yaitu anak dapat meningkatkan kemampuan lari 40 meter dengan baik sehingga hasilnya akan memuaskan. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

Terdapat beberapa faktor yang mendukung peningkatan kemampuan lari *sprint* 40 meter siswa kelas V SD Negeri 6 Bendungan yang membuat siswa memperoleh hasil diatas sedang, antara lain yaitu faktor tempat atau lapangan yang cukup memadai untuk melaksanakan kegiatan latihan atau pembelajaran yang berjarak dengan sekolah tidak terlalu jauh, sarana dan prasarana yang memadai sehingga mendukung proses latihan ataupun pembelajaran.

Adapun faktor yang kurang mendukung dalam peningkatan kemampuan lari *sprint* 40 meter siswa kelas V SD Negeri 6 Bendungan yang mengakibatkan siswa berada pada hasil dibawah sedang, antara lain yaitu siswa kurang disiplin dalam latihan dan proses pembelajaran banyak yang melakukan aktivitas kegiatan hanya sesuka mereka, dan lapangan yang apabila telah terjadi hujan lapangan akan becek.

Hal ini dapat dibuktikan bahwa hasil temuan pada penelitian ini, yang menyatakan bahwa dengan menerapkan metode bermain pada pembelajaran siswa, kemampuan lari *sprint* khususnya bagi siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo mengalami peningkatan yang signifikan.

Metode atau pendekatan bermain cocok untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* 40 meter. Dilihat dari peningkatan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* pada kemampuan lari *sprint* 40 meter siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo. Rata-rata skor *pretest* adalah 7,92 kemudian setelah dilakukan perlakuan/*teratment* dengan metode/pendekatan bermain terjadi peningkatan, yaitu menjadi 7,53. Dapat dikatakan bahwa ada peningkatan kemampuan lari *sprint* 40 meter setelah memperoleh perlakuan melalui metode bermain yaitu dengan rata-rata sebesar 0,39.

Berdasarkan perhitungan data tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} (9,177) > t_{(0,05)27} (2,262)$ dan $P (0,000) < \alpha 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} dan probabilitas signifikansi kurang dari 0,05 maka H_a : diterima dan H_o : ditolak. Jika H_a diterima maka hipotesisnya berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap kemampuan lari *sprint*

siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo”. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa metode bermain memiliki pengaruh terhadap kemampuan lari *sprint* 40 meter siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo. Metode bermain ini berpengaruh signifikan dalam penelitian ini setelah persentase peningkatan sebesar 4,92%.

Sesuai dengan yang dikatakan (Anwar, 2006:35) bahwa bermain bukanlah sekedar sebagai pelepas ketegangan, tetapi punya manfaat lain seperti: melatih kemampuan anak melakukan gerakan-gerakan motorik kasar dan motorik halus. Bermain tidak mempunyai batas usia karena setiap manusia dalam umur yang berbeda pasti menyukai kegiatan bermain. Bermain suatu kegiatan yang sangat disenangi oleh anak. Sama halnya dengan karakteristik dari siswa Sekolah Dasar yang masih dominan kegiatannya bersosialisasi atau bermain dengan banyak teman.

Secara psikologis beban mereka tidak menitikberatkan pada aspek hasil tapi masih dalam aspek proses. Hal ini sejalan dengan Sukintaka, (1992 : 7) bermain merupakan suatu aktifitas jasmani anak yang dilakukan dengan rasa senang, sederhana serta kaitan bermain sebagai wahana pencapaian dengan rasa senang, sebagai wahana pencapaian tujuan pendidikan. Hal ini yang membuat pemain lebih senang dan tidak mudah merasa jenuh, bosan saat proses pembelajaran maupun latihan karena hakikatnya bermain adalah kegiatan yang menyenangkan, terkhusus bagi anak-anak sekolah dasar.

Metode bermain sebagai aktifitas yang dilakukan sukarela tanpa paksaan dapat berperan lebih aktif dan lebih banyak mengeskpresikan gerakan individu. Metode bermain akan lebih efektif dilakukan dalam meningkatkan kemampuan lari *sprint* siswa jika metode pembelajarannya bervariasi. Dalam pelaksanaan pembelajaran metode bermain ini, siswa dapat mempelajari sekaligus teknik yang terdapat didalamnya sebagai suatu unit yang utuh. Pada keterampilan bermain lari *sprint* menggunakan metode bermain, siswa dituntut untuk memecahkan suatu masalah secara individu maupun kelompok, seperti mengkoordinasikan semua satuan-satuan gerakan yang ada.

Metode bermain yang diaplikasikan dalam kegiatan proses pembelajaran dapat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan lari *sprint* siswa terjadi karena kegiatan tersebut menekankan pada aktifitas yang menyenangkan. Pada umumnya siswa akan cenderung selalu aktif bergerak dengan bersenang-senang untuk menyalurkan potensi pada dirinya. Dengan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran menggunakan metode bermain maka siswa akan menerima dengan baik materi yang disampaikan. Dalam melakukan metode atau pendekatan bermain untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* dapat dilakukan dengan berbagai variasi permainan gerak berlari saling berhadapan, gerak berlari sampai garis batas depan, gerak berlari cepat dan memasukan badan kedalam simpai dan masih banyak permainan lain. Sehingga dalam melakukan proses pembelajaran atau latihan metode bermain terjadilah peningkatan kemampuan lari *sprint* kelas V SD Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo.

Menurut Nonie (2014) bahwa metode bermain yang diaplikasikan dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lari *sprint* terjadi karena kegiatan belajar tersebut menekankan pada aktifitas yang menyenangkan. Dengan keaktifan siswa tersebut maka isi pembelajaran yang ingin disampaikan dapat teroptimalkan dengan baik. Metode bermain terjadi karena peserta didik pada jenjang pendidikan Sekolah Dasar 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.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan data yang sudah penulis kemukakan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode/pendekatan bermain terhadap meningkatkan kemampuan lari *sprint* 40 meter siswa kelas V SD Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo. Penerapan metode bermain ini memiliki peningkatan pada kemampuan lari *sprint* 40 meter siswa dan peningkatan pada motivasi belajar siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, dimana siswa merasa tidak bosan, jenuh dan monoton, karena *treatment* yang diberikan pada saat pembelajaran menggunakan variasi permainan yang berbeda-beda sehingga menarik rasa penasaran siswa tergugah untuk mengikuti pembelajaran dengan tertib. Dilihat dari rata-rata *pretest* sebesar 7,92 dan rata-rata *posttest* 7,53, maka diperoleh mean *defferent* 0,39. Hal tersebut menunjukkan bahwa metode bermain berpengaruh terhadap kemampuan lari *sprint* siswa kelas V SD Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo yaitu, dapat meningkatkan 4,92% dibandingkan sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*.

B. Implikasi

1. Hasil penelitian tersebut dapat menjadi tolak ukur mengenai pengaruh metode/pendekatan bermain terhadap kemampuan lari *sprint* 40 meter siswa SD Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan introspeksi bagi guru maupun pelatih atletik khususnya cabang olahraga lari *sprint* atau jarak pendek

bahwa ternyata latihan/pembelajaran dengan metode bermain mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kemampuan lari *sprint* 40 meter.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Sulitnya mencari waktu jam pelajaran yang bisa dipakai untuk latihan.
2. Pada saat program latihan dan *pretest posttest* tidak semua siswa dalam kondisi badan yang baik.
3. Tingkat kedisiplinan yang kurang.

D. Saran

Adapun saran yang ingin penulis sampaikan baik yang ditujukan kepada siswa maupun guru, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi guru, hendaknya guru memberikan program pembelajaran dengan menggunakan metode/pendekatan bermain kepada siswa kelas V SD Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulon Progo agar mempunyai kemampuan yang bagus dalam berlari. dan memberikan pemahaman tentang lari *sprint* 40 meter untuk menunjang keberhasilan pembelajaran.
2. Bagi siswa, hendaknya memahami mengenai pentingnya kemampuan lari *sprint* dengan menerapkan metode/pendekatan bermain. Karena selain mendapatkan pemahaman dan pengetahuan terhadap hasil kemampuan lari yang baik di sekolah. Siswa juga dapat mengikuti perlombaan lari *sprint* yang diadakan setiap tahunnya.


DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, F. (2006). *Mencetak Anak Jenius dan Cerdas*. Surabaya. SIC.
- Arikunto, S. (2011). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahagia, Y. (2000). *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahaga*. Jakarta. Depdiknas.
- Blair, S.N. (1995). "Ekercise Prescription For Health". *Quest*, 47,338-353. *American Academy of Kinesiology and Physical Education*
- Carr, GA. (1997). *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafino Persada.
- Dedikbud. (2003). *Undang-Undang Nomor 20, Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Depdiknas, (2008) *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa, xvi, 1072 hlm.; 21,5 cm.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset
- Hasan, I. (2004). *Desain Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hurlock. (1978). *Perekembangan Anak Jilid 1*. Terjemahan. Jakarta: Erlangga
- Mayandripan, T. (2010). *Pengaruh Metode Bermain Menolak Terhadap Peningkatan Teknik Dasar Tolak Peluru Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 1 Tempel*. Skripsi. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.
- Mitayani. (2017). *Peningkatan Lari 40 Meter Melalui Pendekatan Bermain Di SDN 04 Koman Kabupaten Sekadu*. Skripsi. Universitas Tanjungpura.
- Nonie. (2014). *Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Lari Sprint 30 Meter Pada Siswa Kelas IV SDN*. FKIP Untan.
- Pekik, D. (2002). *Dasar Keplatihan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Purnomo, E., & Dapan. (2013). *Dasar-dasar Atletik*. Yogyakarta : Alfamedia.
- Rakhmawati, S.D. (2017). *Peningkatan Kemampuan Lari Sprint dengan menggunakan Metode Latihan Lari di Pasir pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Gombang Kabupaten Kebumen*. Skripsi. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.

- Saputra, Y.M. (2001). *Teori Bermain*. Jakarta. Depdiknas.
- Stephen,P.J., & Timothy,A. (2013). *Perilaku Organisasi, Organizational Behavior*. Jakarta: Salemba Empat
- Sugiyono, (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Syarifuddin, A. (1992). *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tedjasaputra, M.S. (2001). *Bermain, Mainan, dan Permainan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Vera. (2012). *Metode Mengajar Anak Di Luar Kelas (Outdoor Study)*. Jogjakarta: Diva Pres.
- Wibowo. (2014). *Perilaku dalam Organisasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Widya, M.DA. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengajuan Judul Proposal Penelitian

20/12 - 2019


Lampiran : 1 Bendel Judul Proposal Penelitian
Hal : Pengajuan Judul Proposal Penelitian

Kepada
Yth. Ketua Jurusan POR
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

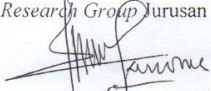
Yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama Mahasiswa : Diah Ayu Pismawati
Nomor Mahasiswa : 16604221025
Jurusan : POR
Prodi : PSD PERJUS.

Dengan hormat, untuk keperluan Tugas Akhir Skripsi, dengan ini saya mengajukan kepada Bapak Ketua Jurusan POR, judul penelitian yang telah direkomendasi oleh Koordinator/Anggota *Research Group* Jurusan POR. Adapun judul penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN
TEKNIK DASAR LARI SPRINT 40 METER ANAK AUTIS
KELAS V SD N 6 BENDUNGAN

Besar harapan saya Bapak menyetujui permohonan ini. Atas perhatian dan bantuannya, saya ucapkan banyak terima kasih.

Koordinator/Anggota
Research Group Jurusan POR

Dr. Edy Purnomo, M. Kes, AFD
NIP. 13620310137001001

Yogyakarta, 13 Desember 2019
Yang Mengajukan

Diah Ayu Pismawati
NIM. 16604221025

Lampiran 2. Surat Pembimbing Proposal 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 : 137/PGSD Penjas/XII/2019
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

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

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

Nama : Diah Ayu Rismawati
NIM : 16604221025
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Lari Sprint 40 Meter Siswa Puteri Kelas V SD N 6 Bendungan

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 23 Desember 2019
Koord. Prodi PGSD Penjas.

an.

Dr. Subagyo, M.Pd
NIP. 19561107 198203 1 003

Tembuan :
1. Prodi
2. Ybs

Lampiran 3. Kartu Bimbingan

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

Nama Mahasiswa : DIAH AYU PISMAWATI
NIM : 16604221025
Program Studi : PGSD PENJAS
Jurusan : POK
Pembimbing : Dr. Eddy purnomo, M.Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	11/12 2019	Bab I	
2.	19/12 2019	Bab I	
3.	6/1 2020	Bab I & II OK + bermain	
4.	10/1 2020	Bab II dilanjutkan Bab II	
5.	15/1 2020	Bab II	
6.	21/1 2020	Bab III instrumen	
7.	31/1 2020	Instrumen	
8.	5/2 2020	instrumen see	
9.	7/4 2020	BAB IV	
10.	17/4 2020	BAB V	
11.	30/4 2020	AAC cyran	

Mengetahui
Kanrodi PGSD Penjas.

Dr. Hari Yudianto M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Lampiran 4. 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

Nomor : 63/UN34.16/PP.01/2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

5 Februari 2020

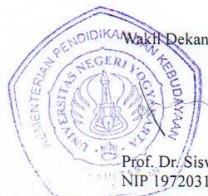
Yth . Kepala SD NEGERI 6 BENDUNGAN
Alamat : Bendungan Lor, Bendungan, Kec. Wates, Kab. Kulon Progo Prov. D.I. Yogyakarta

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

Nama : Diah Ayu Rismawati
NIM : 16604221025
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 40 METER SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 6 BENDUNGAN KABUPATEN KULON PROGO TAHUN AJARAN 2018/2020
Waktu Penelitian : 10 Februari - 17 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,

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

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

Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
KECAMATAN WATES
SEKOLAH DASAR NEGERI 6 BENDUNGAN
Alamat: Bendungan Lor, Bendungan, Wates, Kulon Progo, D.I Yogyakarta

SURAT KETERANGAN

No : 009/S.Ket/SD6B/III/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SD Negeri 6 Bendungan,
menerangkan bahwa :

Nama : Diah Ayu Rismawati
NIM : 16604221025
Program Studi : PGSD PENJAS S1
Dosen Pembimbing : Dr. Eddy Purnomo, M.Kes.
NIP : 19620310 199001 1 001

Telah melakukan Penelitian berupa pengambilan data dan wawancara pada tanggal
10 Februari s/d 17 Maret 2020 , untuk memenuhi tugas skripsi dengan judul
“PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN LARI SPRINT 40
METER SISWA KELAS V SD NEGERI 6 BENDUNGAN, WATES, KULON PROGO.
TAHUN AJARAN 2019 / 2020”.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, agar dapat dipergunakan
sebagaimana mestinya.

Bendungan, 04 Maret 2020

Kepala Sekolah



QOFIAH, S.Pd

NIP: 19650215 198509 2 001

Lampiran 6. Program Sesi Latihan atau *treatment* (perlakuan)

Pretest

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

Waktu : 45 Menit

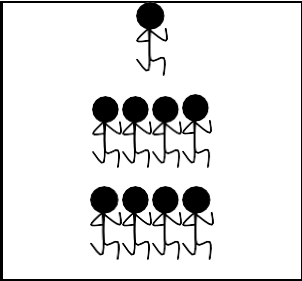
Sesi/Pertemuan : Pretest

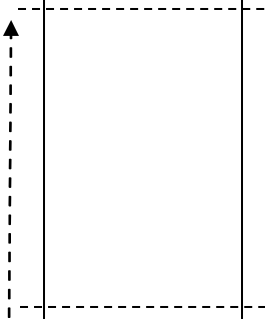
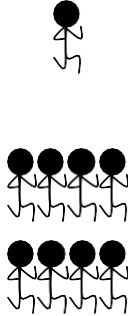
Jumlah Siswa : 28 siswa

Hari/Tanggal :

Peralatan : Peluit, Stopwatch, cone, pita meter

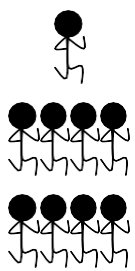
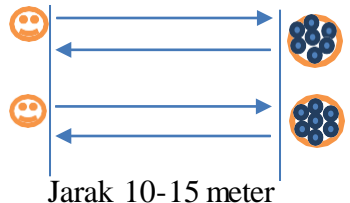
Intensitas : Sedang

No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit		Menjelaskan materi mengenai pretest yang akan dilakukan.
2.	Jogging dengan jarak 50 meter dan Pemanasan Statis- Dinamis	15 menit		Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan statis-dinamis, serta menyiapkan diri untuk tes.

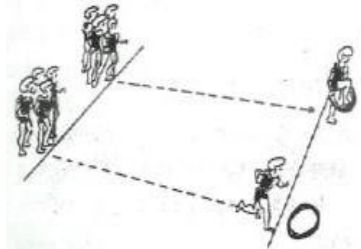
3.	<i>Pretest</i>	25 menit	<p style="text-align: center;">Finish</p>  <p style="text-align: center;">Start</p>	<p>Setiap siswa diambil waktu lari jarak 40 meter dengan menggunakan start jongkok. Dilaksanakan di lintasan atletik sesungguhnya.</p>
4.	Penutup: Pendinginan statis Evaluasi dan Doa	8 menit		<p>Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai pretest yang telah dilakukan.</p>

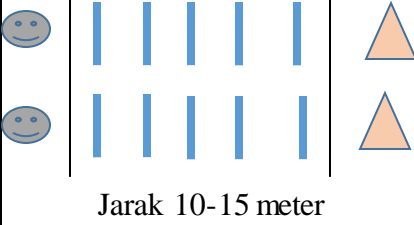
Program Sesi *Treatment*/Perlakuan

Cabang Olahraga : Atletik Nomor Lari Jarak Pendek/Sprint
 Waktu : 45 Menit
 Sesi/Pertemuan : 1,7
 Jumlah Siswa : 28 siswa
 Hari/Tanggal :
 Peralatan : Peluit, Stopwatch, cone, bola plastik kecil, pita meter
 Intensitas : Sedang

No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Berdo'a, Penjelasan materi latihan	2 Menit		Menjelaskan mengenai program latihan (treatment) yang akan dilakukan yaitu latihan lari jarak pendek dengan metode bermain variasi lari. Dilakukan di lapangan bola depan halaman sekolah.
2.	Pemanasan jogging, pemanasan statis dan dinamis	15 Menit		Siswa melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan statis dan dinamis.
3.	Inti : Game 1: Gerak lari ambil bola.	10 Menit		- Siswa dibagi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 7 orang.

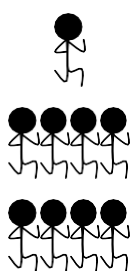
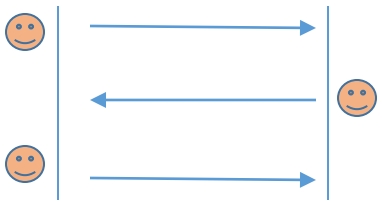
				<ul style="list-style-type: none"> - Siswa lari cepat menuju garis depan mengambil 1 bola dan dibawa kembali ke belakang barisan dengan lari cepat, dengan jarak 10- 15 meter. - Kemudian dilanjutkan siswa berikutnya untuk melakukan gerakan sama seperti siswa pertama. Sampai didepan garis start siswa melakukan “tos” dengan siswa selanjutnya yang berada dibelakang garis strat. - Dilakukan secara bergantian. - Apabila bola sudah diambil semua dengan memegang bola satu-satu, kembali ke posisi awal orang paling depan mengembalikan bolanya kembali ke posisi awal sampai bola kembali berada di
--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

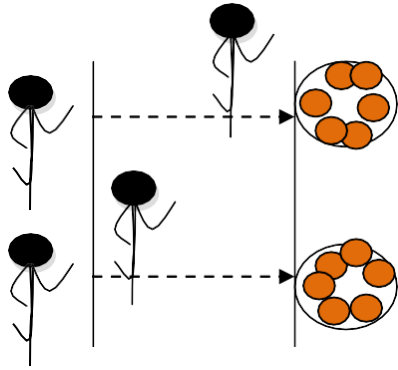
				posisi semula. Dan dengan cara bergantian
	Game 2: Gerak lari cepat dan sambil memasukan badan ke simpai.	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi 4 kelompok setiap kelompok terdiri 7 orang. - Simpai diletakkan di garis depan, dengan jarak 10-15 meter. - Siswa lari menuju garis depan kemudian simpai diambil masuk kedalam simpai (menerobos) melewatinya, dilanjutkan kembali lari ke posisi barisan paling belakang - Sampai di depan garis start melakukan "tos" dahulu dengan siswa yang ada dibelakang garis strat yang akan melakukan gerkan sama.

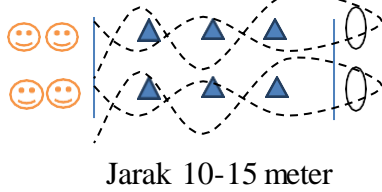
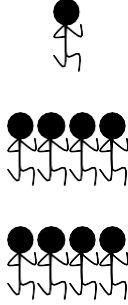
					<ul style="list-style-type: none"> - Dilakukan secara bergantian, sampai semua melakukan.
	<p>Game 3: Gerak lari cepat dan dengan melewati bilah bambu</p>	10 menit	 <p>Jarak 10-15 meter</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi 4 kelompok setiap kelompok terdiri dari 7 orang. - Siswa lari ke garis depan dengan gerakan angkat lutut tinggi (<i>high knee running</i>). - Sesampainya di garis depan siswa lari mengitari kun searah jarum jam kemudian lari kembali ke barisan paling belakang dengan lari cepat disamping lintasan.

Program Sesi Treatment/Perlakuan

Cabang Olahraga : Atletik Nomor Lari Jarak Pendek/Sprint
 Waktu : 45 Menit
 Sesi : 2,8
 Jumlah Siswa : 28 siswa
 Hari/Tanggal :
 Peralatan : Peluit, Stopwatch, cone, bola plastik kecil, pita meter
 Intensitas : Sedang


No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Berdo'a, Penjelasan materi latihan	2 Menit		- Menjelaskan program latihan yang akan dilakukan yaitu latihan lari jarak pendek/sprint dengan berbagai variasi permainan lari guna meningkatkan kemampuan lari pendek/ <i>sprint</i>
2.	Pemanasan jogging, pemanasan statis dan dinamis	15 Menit		- Siswa melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan statis dan dinamis.
3.	Game 1 : gerak lari saling berhadapan	10 Menit	 <p>Jarak 10-15 meter</p>	- Siswa dibag menjadi 4 kelompok setiap kelompok terdiri dari 7 orang.

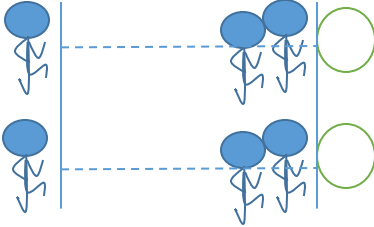
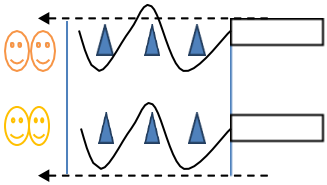
				<ul style="list-style-type: none"> - Setiap orang berada disetiap basian dan posisi yang sudah disiapkan. - Setiap kelompok lari menuju garis depan dan kembali dengan sling bergantian menunggu aba-aba. - Dilakukan secara bergantian sampai semua melakukan.
Game 2: gerak lari <i>butt kicks</i>	10 menit	 <p>Jarak 10-15 meter</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi 4 kelompok setiap kelompok terdiri dari 7 orang - Setiap siswa melakukan gerakan lari <i>butt kicks</i> sampai garis depan kemudian mengambil bola setelah ambil bola lari kembali ke garis awal masuk ke barisan dibelakang - Dilakuakn secara bergantian dan berurutan. 	

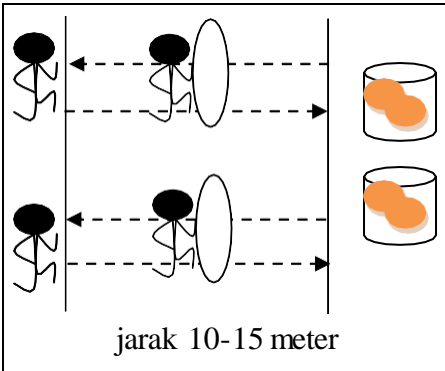
	<p>Game 3: lari zig-zag melewati simpai</p>	<p>10 menit</p>	 <p>Jarak 10-15 meter</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok setiap kelompok terdiri 7 orang - Siswa lari zig-zag menuju garis depan kemudian masuk kedalam simpai dan kembali lari zig-zag menuju barisan paling belakang dan tos sama pelari berikutnya. - Dilakukan secara bergantian dan urut.
<p>4.</p>	<p>Penutup: Pendinginan statis Evaluasi dan Doa</p>	<p>8 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, dan diakhiri dengan doa.

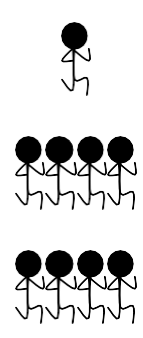
Program Sesi Treatment/Perlakuan

Cabang Olahraga : Atletik Nomor Lari Jarak Pendek/Sprint
 Waktu : 45 Menit
 Sesi : 3,9
 Jumlah Siswa : 28 siswa
 Hari/Tanggal :
 Peralatan : Peluit, Stopwatch, cone, bola pelastik kecil, pita meter
 Intensitas : Sedang

No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Berdo'a, Penjelasan materi latihan	2 Menit		- Menjelaskan program latihan yang akan dilakukan yaitu latihan lari jarak pendek/sprint dengan berbagai variasi permainan lari guna meningkatkan kemampuan lari pendek/ <i>sprint</i>
2.	Pemanasan jogging, pemanasan statis dan dinamis	15 Menit		- Siswa melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan statis dan dinamis.
3.	Game 1 : gerak lari berkelompok melewati simpai	10 Menit		- Siswa dibag menjadi 4 kelompok setiap kelompok terdiri dari 7 orang.

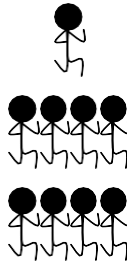
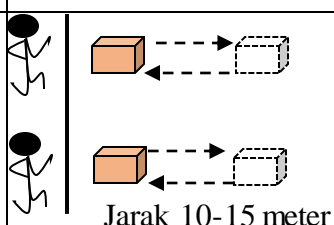
			 <p>Jarak 10-15 meter</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa lari satu persatu menjemput temanya sampai semuanya lari bersama atau berkelompok kemudian melewati kun yang dimasukkan dalam badan diurutkan sampai ke pemain yang akhir dan kembali lagi ke pemain awal. - Kemudian lari ke posisi awal barisan
Game 2: gerak lari	zi-zag susun kata	10 menit	 <p>Jarak 10-15 meter</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi 4 kelompok setiap kelompok terdiri dari 7 orang - Siswa lari zig-zag menuju garis depan untuk membuka 1 huruf yang nantinya akan diikuti urutan berikutnya yang akan tersusun menjadi sebuah kata.

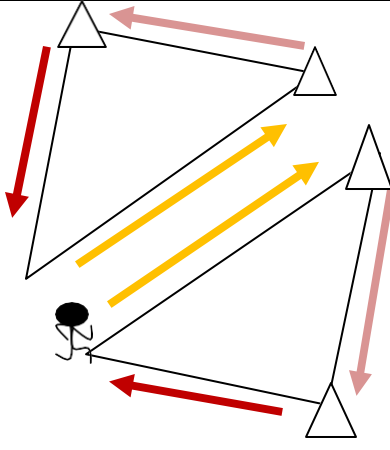
				<ul style="list-style-type: none"> - Setelah membuka satu 1 huruf siswa kemudian lari menuju barisan paling belakang dan tos. - Dilakukan secara bergantian dan urut.
	Game 3: lari melewati simpai	10 menit	 <p>jarak 10-15 meter</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok setiap kelompok terdiri 7 orang - Lari cepat menuju garis depan dengan melewati simpai untuk mengambil bola. - Lari kembali ke barisan belakang dan melakukan tos dengan orang berikutnya. - Dilakukan secara bergantian dan berurutan
4.	Penutup: Pendinginan statis Evaluasi dan Doa	8 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah

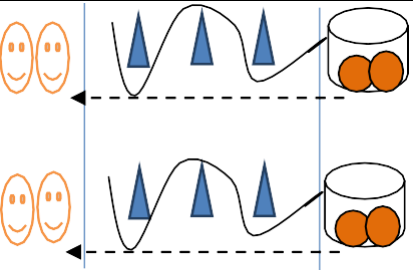

			 <p>The diagram shows a central figure at the top, representing a leader or imam, with a single stick figure body and a solid black circular head. Below this leader are two rows of four stick figures each, representing a congregation. Each stick figure has a simple body with two arms and two legs, and a solid black circular head. The figures are arranged in a neat, rectangular formation.</p>	dilakukan, dan diakhiri dengan doa.
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------

Program Sesi *Treatment*/Perlakuan

Cabang Olahraga : Atletik Nomor Lari Jarak Pendek/Sprint
 Waktu : 45 Menit
 Sesi/Pertemuan : 4,10
 Jumlah Siswa : 28 siswa
 Hari/Tanggal :
 Peralatan : Peluit, Stopwatch, cone, bola pelastik kecil, pita meter
 Intensitas : Sedang

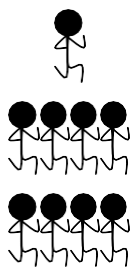
No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Berdo'a, Penjelasan materi latihan	2 Menit		Menjelaskan mengenai program latihan (treatment) yang akan dilakukan yaitu latihan lari jarak pendek dengan metode bermain variasi lari. Dilakukan di lapangan bola depan halaman sekolah.
2.	Pemanasan jogging, pemanasan statis dan dinamis	15 Menit		Siswa melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan statis dan dinamis.
3.	Game 1: gerak lari memindahkan kardus	10 Menit	 <p>Jarak 10-15 meter</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok setiap kelompok terdiri dari 7 orang. - Siswa lari menuju garis depan dengan

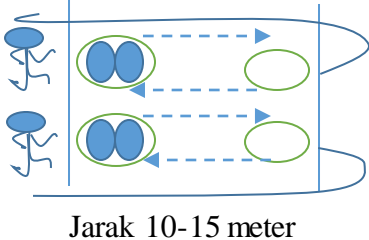
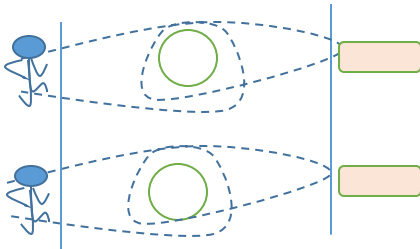
				<p>memindahkan kardus terlebih dahulu yang berada di tengah lintasan, kardus dipindahkan ketempat yang telah diberi tanda kemudian lari menuju garis depan kembali lagi dan meindahkan kardus ke posisi awal/semula.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dilakukan secara berganti dan tos.
<p>Game 2: Gerak lari ABC</p>	<p>10 menit</p>	 <p>Jarak 10-15 meter</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok setiap kelompok terdiri dari 7 orang - Lintasan A siswa melakukan gerakan lutut diangkat rata-rata air, lintasan B siswa lari dengan kaki diayunkan lurus kedepan bergantian, lintasan C siswa tumit kaki disentuh paha atas. - Dilakukan secara bergantian dengan tos 	

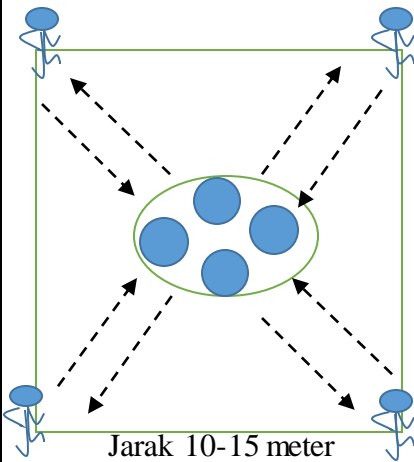

				terlebih dahulu dan urut.
	Game 3: Gerak lari zig-zag mengambil bola	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa lari zig-zag menuju garis depan untuk mengambil bola sesuai dengan urutannya - Jika sudah terambil siswa lari menuju garis awal ke posisi barisan paling belakang dengan tos terlebih dahulu dilakukan secara bergantian.
4.	Penutup: Pendinginan statis Evaluasi dan Doa	8 menit		- Siswa pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, dan diakhiri dengan doa.

Program Sesi *Treatment*/Perlakuan

Cabang Olahraga : Atletik Nomor Lari Jarak Pendek/Sprint
 Waktu : 45 Menit
 Sesi/Pertemuan : 5,11
 Jumlah Siswa : 28 siswa
 Hari/Tanggal :
 Peralatan : Peluit, Stopwatch, cone, bola pelastik kecil, pita meter
 Intensitas : Sedang

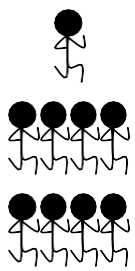
No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Berdo'a, Penjelasan materi latihan	2 Menit		Menjelaskan mengenai program latihan (treatment) yang akan dilakukan yaitu latihan lari jarak pendek dengan metode bermain variasi lari. Dilakukan di lapangan bola depan halaman sekolah.
2.	Pemanasan jogging, pemanasan statis dan dinamis	15 Menit		Siswa melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan statis dan dinamis.

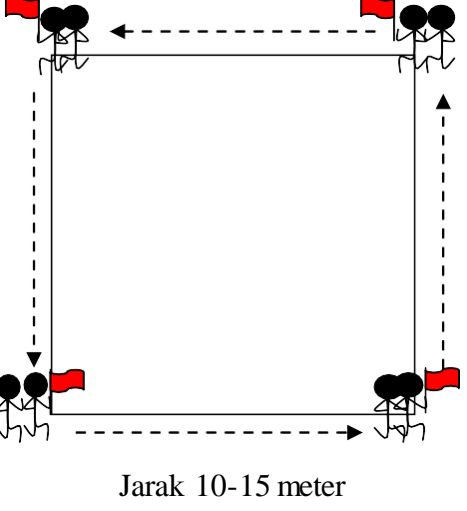
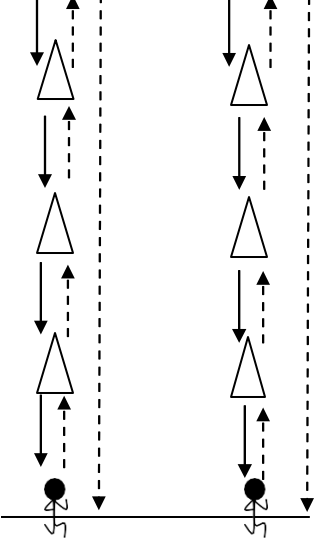
3.	Game 1: gerak lari memindahkan bola	10 Menit	 <p>Jarak 10-15 meter</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa lari membawa bola dengan memindahkan bola didepan garis awal ke garis depan finish sampai bolanya pindah semua ke garis finish. Orang berikutnya memindahkan bola dari garis finish ke garis awal, dilakukan gerakan seperti itu berulang - Sampai semua melakukan dan bergantian
	Game 2: Gerak lari berputar	10 menit	 <p>Jarak 10-15 meter</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok setiap kelompok terdiri dari 7 orang - Siswa lari menuju garis depan kemudian menyusun kata dengan membuka dan memasang 1 huruf kemudian kembali ke barisan belakang dengan lari cepat, pengitari simpai.

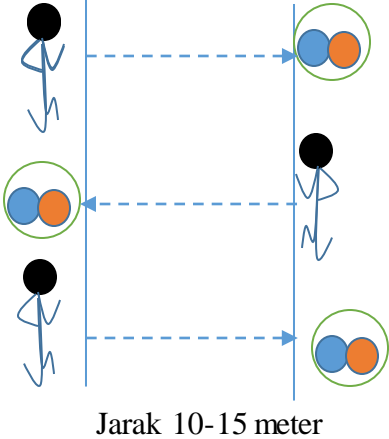

				<ul style="list-style-type: none"> - Dilakukan tos dan dilakukan secara bergantian
	<p>Game 3: Gerak lari siapa cepat</p>	<p>10 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa lari cepat menuju garis tengah-tengah lapangan permainan untuk mengambil satu bola dan kembali ke basis paling belakang - Kemudian tos dengan pelari berikutnya . - Dilakukan secara bergantian.
4.	<p>Penutup: Pendinginan statis Evaluasi dan Doa</p>	<p>8 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, dan diakhiri dengan doa.

Program Sesi *Treatment*/Perlakuan

Cabang Olahraga : Atletik Nomor Lari Jarak Pendek/Sprint
 Waktu : 45 Menit
 Sesi/Pertemuan : 6,12
 Jumlah Siswa : 28 siswa
 Hari/Tanggal :
 Peralatan : Peluit, Stopwatch, cone, bola pelastik kecil, pita meter
 Intensitas : Sedang

No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Berdo'a, Penjelasan materi latihan	2 Menit		Menjelaskan mengenai program latihan (treatment) yang akan dilakukan yaitu latihan lari jarak pendek dengan metode bermain variasi lari. Dilakukan di lapangan bola depan halaman sekolah.
2.	Pemanasan jogging, pemanasan statis dan dinamis	15 Menit		Siswa melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan statis dan dinamis.

3.	Game 1: gerak lari estafet bendera	10 Menit	 <p style="text-align: center;">Jarak 10-15 meter</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa lari searah jarum jam dengan membawa bendera setelah sampai ke barisan awal atau satu putaran bendera diberikan kepada pelari berikutnya dan kemudian lari. - Sampai semua melakukan dan bergantian
	Game 2: Gerak lari maju mundur	10 menit	 <p style="text-align: center;">Jarak 10-15 meter</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok setiap kelompok terdiri dari 7 orang - Siswa lari maju undur disetiap kun sampai garis depan dan kembali lagi ke posisi awal - Dilakukan tos dan dilakukan secara bergantian

	<p>Game 3: Gerak lari berhadapan ambil bola</p>	<p>10 menit</p>	 <p>Jarak 10-15 meter</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa lari cepat menuju tengah-lapangan permainan untuk mengambil bola satu persatu - Dilakukan gerakan sama dan bergantian.
<p>4.</p>	<p>Penutup: Pendinginan statis Evaluasi dan Doa</p>	<p>8 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, dan diakhiri dengan doa.

Posttest

Cabang Olahraga : Atletik Nomor Lari Jarak Pendek/Sprint

Waktu : 45 Menit

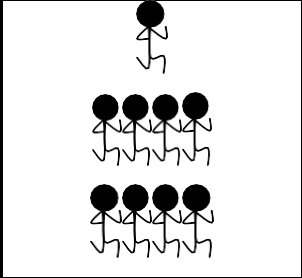
Sesi/Pertemuan : *posttest*

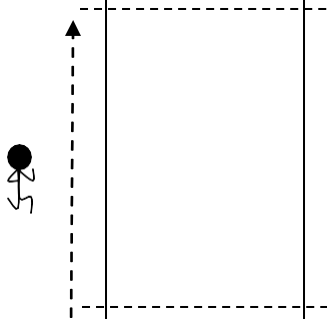
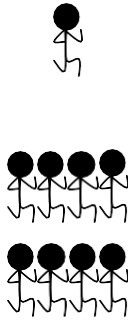
Jumlah Siswa : 28 siswa

Hari/Tanggal :

Peralatan : Peluit, Stopwatch, cone, pita meter

Intensitas : Sedang

No.	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Ketrangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit		Menjelaskan materi mengenai pretest yang akan dilakukan.
2.	Jogging dengan jarak 50 meter dan Pemanasan Statis- Dinamis	15 menit		Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan statis-dinamis, serta menyiapkan diri untuk tes.

3.	<i>Pretest</i>	25 menit	<p style="text-align: center;">Finish</p>  <p style="text-align: center;">Start</p>	<p>Setiap siswa diambil waktu lari jarak 40 meter dengan menggunakan start jongkok. Dilaksanakan di lintasan atletik sesungguhnya.</p>
4.	Penutup: Pendinginan statis Evaluasi dan Doa	8 menit		<p>Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai pretest yang telah dilakukan.</p>

Lampiran 7. Data Penelitian *Pretest-Posttest*

No.	Nama Siswa	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan
1.	RK	8,83	8,35	0,48
2.	DK	9,34	8,90	0,44
3.	AML	7,38	6,89	0,49
4.	LCY	8,38	7,79	0,59
5.	DN	7,27	7,11	0,16
6.	ESL	8,55	8,01	0,54
7.	FHI	7,88	7,32	0,56
8.	FJR	8,67	8,23	0,44
9.	FRL	8,74	8,29	0,45
10.	FTH	7,79	7,26	0,53
11.	FQI	8,15	7,78	0,37
12.	FSK	6,89	6,67	0,22
13.	FWS	9,14	8,89	0,25
14.	RHN	7,59	7,13	0,46
15.	MNU	7,45	7,31	0,14
16.	MTN	6,27	5,88	0,39
17.	FDL	7,52	7,43	0,09
18.	FN	7,57	6,77	0,08
19.	RDO	7,83	7,72	0,11
20.	NS	7,27	7,15	0,12
21.	NR	8,63	8,33	0,3
22.	QNA	7,51	6,98	0,53
23.	AY	7,47	7,34	0,13
24.	RHY	6,74	6,50	0,24
25.	RZ	8,04	6,98	1,06
26.	RFY	9,23	8,89	0,34
27.	VLA	7,57	7,32	0,25
28.	ZR	8,13	7,87	0,26
Rata-Rata		7,92	7,53	0,39

Lampiran 8. Uji Normalitas *Pretest-Posttest*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		28	28
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	7,9225	7,5389
	Std. Deviation	,76865	,75321
	Most Extreme Differences		
	Absolute	,132	,140
	Positive	,132	,140
	Negative	-,091	-,071
Test Statistic		,132	,140
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,171 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Lampiran 9. Deskriptif statistik *Pretest-Posttest*

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	28	7,9225	,76865	6,27	9,34
Posttest	28	7,5389	,75321	5,88	8,90

Lampiran 10. Uji T Test Paired SPSS 26

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	,38357	,22118	,04180	,29781	,46934	9,177	27	,000

Lampiran 11. Dokumentasi

Pemanasan



Pretest



Posttest



Treatment Variasi Permainan Lari







Pendinginan

