

**LATIHAN KOORDINASI LARI DENGAN BILAH TERHADAP  
PENINGKATAN TEKNIK LARI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2  
KENDAGA KECAMATAN BANJARMANGU KABUPATEN  
BANJARNEGARA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Disusun oleh :  
Jihana Shofiyatun  
NIM 16602241029

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

**LATIHAN KOORDINASI LARI DENGAN BILAH TERHADAP  
PENINGKATAN TEKNIK LARI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2  
KENDAGA KECAMATAN BANJARMANGU KABUPATEN  
BANJARNEGARA**

**Oleh :**  
**Jihana Shofiyatun**  
**NIM. 16602241029**

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui latihan koordinasi lari dengan bilah terhadap kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara.

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu, dengan *one group pretest - posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 11 siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kemampuan teknik lari. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji-t (*paired sample t-test*), yaitu dengan membandingkan nilai *pretest* dan *posttest* dengan sampel yang sama.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tes kemampuan teknik lari memiliki validitas sebesar  $r = 0.402$  dan memiliki realibilitas sebesar  $= 0.912$ . Hasil uji-t diperoleh selisih peningkatan antara  $-4.907$  sampai  $-3.457$  pada taraf signifikansi  $0,05\%$ . Hasil peningkatan presentase sebesar  $16.72\%$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi lari dengan bilah terhadap kemampuan teknik lari siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara.

Kata Kunci : Teknik lari, kemampuan gerak lari siswa, koordinasi lari dengan bilah.

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Jihana Shofiyatun

NIM : 16602241029

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Latihan Koordinasi Lari Dengan Bilah Terhadap

Peningkatan Teknik Lari Pada Siswa Kelas V SD N 2 Kendaga Kecamatan

Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara.

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

Yogyakarta, 8 September 2020

Yang Menyatakan



Jihana Shofiyatun

NIM. 16602241029

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**LATIHAN KOORDINASI LARI DENGAN BILAH TERHADAP  
PENINGKATAN TEKNIK LARI PADA SISWA KELAS V SD N 2  
KENDAGA KECAMATAN BANJARMANGU KABUPATEN  
BANJARNEGARA**

Disusun Oleh :

Jihana Shofiyatun

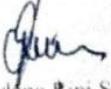
Nim. 16602241029

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilaksanakan  
ujian akhir tugas skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, September 2020

Mengetahui,

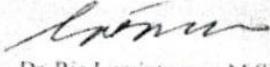
Ketua Program Studi

  
Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.

NIP. 19711229 200003 2 001

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

  
Dr. Ria Lumintuарso, M.Si

NIP. 19621026 198812 1 001

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### LATIHAN KOORDINASI LARI DENGAN BILAH TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK LARI PADA SISWA KELAS V SD N 2 KENDAGA KECAMATAN BANJARMANGUKABUPATEN BANJARNEGARA.

Disusun Oleh:

Jihana Shofiyatun  
NIM. 16602241029

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 17 September 2020

#### Nama/Jabatan

Dr. Ria Lumintuарso, M.Si.  
Ketua Pengaji/Pembimbing  
Ch. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or.  
Sekretaris  
Prof. Dr. Tomoliyus, M.S  
Pengaji

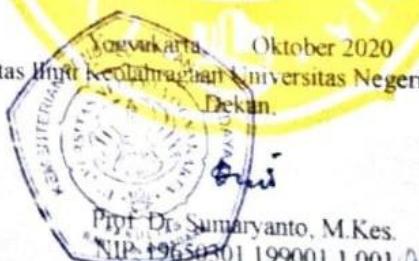
#### TIM PENGUJI

#### Tanda Tangan

#### Tanggal

29/9/2020  
30/9/2020.  
30/9/2020

Yogyakarta, Oktober 2020  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan.



## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulilah, ku persembahkan karya sederhana ini untuk orang-orang yang sangat berarti :

1. Kedua orangtua tercinta yaitu Bapak Sugondo dan Ibu Suimah yang selalu mendoakan, mensuport, memberi dukungan, memberi nasehat untuk segera menyelesaikan kewajiban sebagai seorang mahasiswa. Terimakasih banyak untuk semua pengorbanan yang tak ternilai dan kesabaran yang tiada batas.
2. Saudara kembar ku Jihani Rodhiyatun yang selalu memberi motivasi dan memberikan semangat.
3. Untuk Faizah, Suryanti, Ainun, Ritin dan Aida yang saling mensuport dan membantu satu sama lain.
4. Hendra Danukusuma yang selalu menemani dan mendukung dalam pembuatan TAS ini.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur atas kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Latihan Koordinasi Lari Dengan Bilah Terhadap Peningkatan Teknik Lari Pada Siswa Kelas V SD N 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini tentu mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, terutama pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

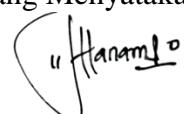
1. Dr. Ria Lumintuarso,M.Si, selaku penasihat akademik dan pembimbing tugas akhir skripsi yang telah memberi masukan dan arahan sehingga skripsi ini dapat berjalan dengan baik.
2. Ketua Pengaji Bapak Dr. Ria Lumintuarso, M.Si., Sekretaris Ch. Fajar Sri wahyuniati, S.Pd., M.Or. dan Pengaji Bapak Prof. Tomoliyus, M.S, yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ibu Dr. Endang Rini Sukamti, M.S, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi PKO Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiannya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. Dekan Bidang Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan

ijin dalam melakukan penelitian ini.

5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
6. Ibu Siti Sofiyah, S.Pd selaku Kepala SD Negeri 2 Kendaga yang telah member ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para guru dan staff SD Negeri 2 Kendaga yang telah member bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Coach Ivan Budi Aji selaku pelatih di UKM Atletik UNY yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan dan pengalaman selama berlatih dilapangan.
9. Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan angkatan 2016 kelas C yang telah memberikan support dan menjadi keluarga selama di perkuliahan.

Menyadari bahwa dalam penyelesaian penelitian ini merupakan suatu usaha baik yang telah dilakukan, namun disadari masih banyak kekurangan. Karena itu kritik, saran, dan sumbangsan yang membangun sangat dibutuhkan.

Yogyakarta, 8 September 2020  
Yang Menyatakan



Jihana Shofiyatun  
Nim. 16602241029

## **MOTTO**

“Allah tak menyegerakan sesuatu, kecuali itu yang terbaik. Tidak melambat-lambat sesuatu, kecuali itu yang terbaik”

(Asih)

“Just stop for a minute and smile”

(penulis)

“Fokuskan diri untuk menjadi orang yang berhasil, jika kamu ingin sukses maka jangan takut gagal”

(penulis)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ivi</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBERAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 .....</b>	<b>1</b>
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. Secara Teoritis .....	6
2. Secara Praktis.....	7
<b>BAB II .....</b>	<b>8</b>
A. Deskripsi Teori .....	8
1. Pengertian Eksprerimen.....	8
2. Hakikat Atletik.....	8
3. Hakikat <i>Kids' Athletics</i> .....	13
4. Hakikat Gerak Dasar Lari .....	15
5. Hakikat Latihan.....	19
6. Hakikat Biomotor .....	21
7. Teknik .....	23
8. <i>Ladder</i> .....	26
9. Koordinasi Dengan Bilah.....	27
10. Latihan Koordinasi Dengan Bilah di SD Negeri 1 Kendaga .....	32
B. Penelitian Yang Relevan.....	33

C. Kerangka Berpikir .....	34
D. Hipotesis .....	35
<b>BAB III.....</b>	<b>36</b>
A. Desain Penelitian .....	36
B. Tempat dan Waktu.....	37
1. Populasi dan Sampel.....	38
C. Definisi Operasional dan Variabel.....	38
2. Defini Operasional.....	39
D. Teknik <i>Instrument</i> Pengumpulan Data.....	39
1. Instrumen Penelitian .....	39
2. Teknik Pengumpulan Data.....	43
E. Teknik Analisis Data.....	44
1. Uji <i>Instrumen</i> .....	44
<b>BAB IV .....</b>	<b>49</b>
A. Hasil Penelitian.....	49
1. Deskripsi Lokasi, Sampel dan Data Penelitian.....	49
B. Pembahasan .....	59
<b>BAB V.....</b>	<b>62</b>
A. Kesimpulan.....	62
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	62
C. Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar.1 Posisi Bersedia.....	12
Gambar 2. Posisi Siap .....	12
Gambar 3. Posisi Yaak .....	13
Gambar 4. Urutan Gerak Lari Keseluruhan .....	16
Gambar 5. <i>Hell Kick-Up Drill</i> .....	17
Gambar 6. <i>Angkling Drill</i> .....	17
Gambar 7. <i>High-Knee Drill</i> .....	17
Gambar 8. <i>High-Knee With Extension</i> .....	18
Gambar 9. Lari Koordinasi Dengan Bilah Lurus .....	28
Gambar 10. Lari Koordinasi Bilah Melengkung.....	29
Gambar 11. Lari Irama Dengan Bilah.....	30
Gambar 12. Lari Irama Percepatan .....	31
Gambar 13. Penilaian Sikap Awal ( <i>Start</i> ) .....	40
Gambar 14. Penilaian Gerak Kaki Tumpu Depan.....	41
Gambar15. Penilaian Gerak Kaki Melayang .....	42
Gambar 16. Diagram <i>Pretest</i> Kemampuan Teknik Lari .....	53
Gambar 17. Diagram <i>Posttest</i> kemampuan Teknik Lari.....	55

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Program Latihan Dengan Bilah.....	32
Tabel 2. Pengolongan Treatment Lari Dengan Bilah.....	43
Tabel 3.Uji Reliabilitas.....	46
Tabel 4.Hasil Jumlah Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Teknik Lari yang Meliputi Sikap Awal ( <i>Start</i> ) Melayang, Gerak Kaki Tumpu Depan, dan Gerakan Melayang.....	50
Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Teknik Lari .....	51
Tabel 6. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Kemampuan Teknik Lari .....	52
Tabel 7. Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Kemampuan Teknik Lari .....	54
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas .....	57
Tabel 9. Hasil Penghitungan Uji Normalitas .....	57
Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas.....	58
Tabel 11. Hasil Uji-T .....	59

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	67
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari SD N 2 Kendaga .....	68
lampiran 3. Kartu Bimbingan.....	69
Lampiran 4. Program Latihan ( <i>Treatment</i> ) .....	70
Lampiran 5. <i>Instrument</i> Penilaian Kemampuan Teknik Lari <i>Instrument</i> Penilaian Teknik Lari.....	80
Lampiran 6. Uji Realibilitas.....	85
Lampiran7. Data Rubik Penilaian <i>Pretest</i> .....	86
Lampiran 8. Data Rubik Penilaian <i>Posttest</i> .....	87
Lampiran 9. Statistik Data Penilaian.....	88
Lampiran 10. Uji Normalitas .....	89
Lampiran 11. Uji Homogenitas .....	90
Lampiran 12. Uji T.....	91
Lampiran 13. Dokumentasi.....	93

## **BAB 1** **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga atletik merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga yang terdiri dari lari, lempar, lompat dan jalan. Atletik juga merupakan ibu atau induk dari semua cabang olahraga. Banyak orang yang masih belum paham apa itu olahraga atletik, kesan pertama yang di dapat seseorang ketika melihat secara langsung olahraga atletik akan beranggapan bahwa olahraga atletik adalah olahraga yang selalu berlari-lari memutari lapangan, olahraga yang terlihat rumit bahkan melelahkan, tetapi jika olahraga atletik dipelajari secara mendalam dan bersungguh-sungguh maka kerumitan tersebut akan terlihat jelas dan sangat mudah untuk dipahami. Bidang bermain atletik adalah pertama-tama semua idea atau pemikiran yang memotifasi para remaja untuk berlari, melompat dan melempar.

Atletik merupakan cabang olahraga yang menjadi dasar dari semua cabang olahraga. Karena dalam cabang olahraga atletik terdiri dari gerak dasar manusia yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Maka dari itu atletik memiliki julukan “*mother of sport*”. Bila dilihat dari arti atau istilah “Atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlun* yang berarti “lomba” atau perlombaan atau dengan *Track and Field* dan Negara Jerman memakai kata *Leicht Atletik* dan Negara Belanda memakai istilah *Atletiek*.

Olahraga Atletik sering dianggap sebagai “induk” dari olahraga. Atletik terdiri dari unsur-unsur gerak utama yang mendasari banyak cabang olahraga yaitu jalan,

lari, lompat dan lempar. Olahraga atletik adalah olahraga tertua. Di setiap negara, atletik berkembang menurut bahasanya masing-masing tetapi pengertiannya sama bahwa olahraga ini menjadi dasar dari seluruh cabang olahraga dan gerak dari atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar adalah gerak alamiah dari diri manusia. Sejak manusia ada di bumi mereka telah melakukan gerakan berjalan, berlari, melompat dan melempar yang semuanya itu merupakan gerakan alami yang dilakukan sehari-hari, baik dalam usahanya mempertahankan hidup ataupun menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya (Yoyo Bahagia, dkk, 2000:3).

Tahap Fundamental Stage merupakan tahap awal dimana anak dituntut untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan yang terstruktur dengan baik sehingga berpotensi kepada pengembangan ketrampilan gerak dasar dan ketrampilan motorik secara keseluruhan. Pada tahap ini, Atletik memperkenalkan anak-anak pada mekanisme berlari, melompat, dan melempar, mengajarkan teknik dasar yang digunakan dalam berbagai cabang olahraga. Penekanan pada tahap Fundamental stage adalah pada kesenangan, partisipasi, dan pengembangan ketrampilan.

Dalam gerak dasar atletik yang meliputi gerak jalan, lari, lempar dan lompat adalah cabang olahraga yang paling tua di dunia, yang masing-masing nomor tersebut memiliki teknik dasar. Pada tahap ini hal yang paling penting adalah menyajikan gerakan-gerakan dasar olahraga pada anak melalui penyesuaian kemampuan anak dengan teknik gerakan, peralatan dan aturan-aturan yang digunakan serta dengan variasi yang menyenangkan. Salah satu faktor latihan dalam mencapai prestasi adalah teknik. Teknik merupakan faktor latihan yang ke

dua setelah fisik. Walaupun teknik adalah faktor yang ke dua, namun latihan teknik harus diberikan lebih awal dari pada latihan fisik. Penggunaan teknik yang baik akan memudahkan dalam menerapkan taktik bermain ataupun bertanding. Teknik gerakan berarti bahwa anak tidak dituntut untuk melakukan gerakan teknik seperti pada olahraga sesungguhnya, tetapi yang terpenting adalah pada aspek dasar biomekanika yang simpel.

Dasar gerak lari, lari kedepan, lari kebelakang, dan lari kesamping. Melakukan gerak lari dengan gerakan cepat dan gerakan lompat, lari menggunakan koordinasi gerakan tungkai dan lengan, lari dengan langkah panjang, lari dengan langkah pendek, lari menggunakan peralatan melewati rintangan seperti gawang. Gerak dasar lari di tujuhan untuk membentuk gerakan lari yang efisien dan mencapai jarak tertentu dengan waktu tempuh yang pendek diperlukan adanya karakteristik gerak lari yang baik dalam meletakan suatu kemampuan gerak dasar lari. Dalam meningkatkan teknik lari banyak variasi latihan yang dapat digunakan, salah satunya latihan koordinasi dengan bilah. Latihan dengan bilah merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan teknik dalam berlari. Manfaat dari latihan koordinasi dengan bilah adalah dapat melatih koordinasi tangan dan kaki dalam berlatih.

Pengenalan gerak dasar atletik dalam proses belajar mengajar perlu diberikan kepada siswa, agar siswa memahami dan mengetahui gerak-gerak dasar yang ada didalam atletik, misalya gerak berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Selain itu, juga perlu dirangsang dengan memberikan dasar gerak atletik pada kegiatan awal dengan maksud untuk mempersiapkan para siswa agar secara fisik maupun

mental siap untuk mempelajarinya.

SD N 2 Kendaga beralamat di Jalan Raya Banjarnegara-Karangkobar Km.11 jm Kendaga, Kecamatan Banjarmangu, Kabupaten Banjarnegara, Jawa Tengah. SD N 2 Kendaga merupakan salah satu sekolah dasar yang ada di desa kendaga. SD N 2 Kendaga merupakan salah satu SD yang terbaik dan mempunyai banyak prestasi. Banyak kegiatan ekstrakurikuler yang di lakukan mulai dari ketrampilan, seni tari, seni musik, olahraga dan lain-lain. Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler ini adalah supaya siswa-siswi dapat ikut serta dalam event perlombaan dan dapat mengembangkan bakat anak.

Permasalahan yang sering terjadi di SD N 2 Kendaga yaitu pada cabang olahraga khususnya olahraga atletik. Banyak talenta dari siswa-siswi SD N 2 Kendaga dalam olahraga atletik. Tetapi, kendala yang sering dialami oleh anak pada tahap teknik gerak dasar lari. Dimana gerak dasar lari anak masih terbilang sangat lemah, karena anak didik di SD N 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara masih belum memenuhi teknik lari yang baik dan lebih efektif. Perlu adanya pendekatan-pendekatan khusus kepada anak dengan memberikan penjelasan dan metode latihan yang bervariasi untuk diterapkan oleh pelatih maupun guru olahraga supaya dapat menunjukan hasil yang lebih optimal. Kemampuan teknik berlari anak dapat dilihat dari ketrampilan gerak dasar lari serta pemahaman anak tentang gerakan-gerakan lari yang dibilang masih cukup kurang, ini dikarenakan belum adanya variasi latihan dan metode latihan yang tepat untuk diberikan dan dilatihkan kepada siswa. Karena selama ini dalam melakukan olahraga atletik di SD N 2 Kendaga masih kurang berjalan dan hanya

berjalan ketika akan diadakan perlombaan saja. Latihan yang diberikan juga masih sangat monoton dan kurang adanya variasi dalam bentuk latihan. Perlu adanya metode baru sebagai usaha untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari pada siswa dan diharapkan dapat lebih meningkatkan motivasi berlatih siswa kelas V SD N 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara.

Dari permasalahan tersebut maka peneliti perlu untuk memberikan metode latihan koordinasi dengan bilah. Peralatan bilah dalam penelitian ini digunakan sebagai alat bantu latihan untuk sedikit memberi tantangan pada siswa agar mampu melakukan lari dengan teknik yang baik dan efisien.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Latihan Koordinasi Dengan Bilah Terhadap Peningkatan Teknik Lari Pada Siswa Kelas V SD N 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Masih kurangnya prestasi siswa-siswi kelas V SD N 2 Kendaga dalam olahraga atletik khusunya dalam nomor lari.
2. Rendahnya kemampuan teknik lari di SD N 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara.
3. Kurangnya pemahaman tentang gerak koordinasi lari di SD N 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara.

### **C. Batasan Masalah**

Dari identifikasi permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kemampuan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang “latihan koordinasi lari dengan bilah terhadap peningkatan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara”.

### **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar uraian latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini apakah latihan koordinasi dengan bilah dapat meningkatkan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara?.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang akan dicapai ialah untuk menguji apakah latihan koordinasi dengan bilah yang digunakan dapat meningkatkan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat sebagai berikut :

#### **1. Secara Teoritis**

- a. Supaya dapat digunakan sebagai sumber informasi dan kajian penelitian kedepannya, khusunya bagi para pelatih dan pecinta olahraga atletik.
- b. Sebagai bahan referensi bagi guru, pelatih dalam memberikan metode latihan

koordinasi lari dengan bilah pada cabang olahraga atletik khusunya nomor lari.

- c. Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi guru maupun pelatih dalam memberikan pembelajaran gerak dasar lari ataupun dalam proses latihan disekolah dan di club.

## **2. Secara Praktis**

### a. Guru

Member gambaran variasi latihan untuk mengembangkan kemampuan teknik dasar siswa dalam berolahraga terutama olahraga atletik baik di sekolah, latihan maupun ekstrakulikuler.

### b. Peneliti Selanjutnya

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

### c. Sekolah

Dapat memberikan masukan dan gagasan baru mengenai proses pembelajaran atletik.

### d. Peneliti

Dapat mengembangkan berbagai macam model dan variasi latihan yang dapat berguna bagi guru, pelatih, dan pihak yang membutuhkan.

## **BAB II** **KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Pengertian Eksperimen**

Penelitian eksperimen pada prinsipnya dapat didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab-akibat (*causal-effect-relationship*) (Sukardi, 2011: 179). Selanjutnya metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2011: 72).

Berdasarkan definisi dari beberapa ahli tersebut, dapat dipahami bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian suatu treatment atau perlakuan terhadap subjek penelitian. Jadi penelitian eksperimen dalam pendidikan adalah kegiatan penelitian yang bertujuan untuk menilai pengaruh suatu perlakuan/tindakan/treatment pendidikan terhadap tingkah laku siswa atau menguji hipotesis tentang ada-tidaknya pengaruh tindakan itu jika dibandingkan dengan tindakan yang lain.

#### **2. Hakikat Atletik**

Arti atau istilah “atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti “lomba/perlombaan/pertandingan”. Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia sering memakai istilah/kata Atletik dengan *Track and Field* dan negara Jerman memakai kata *Leitch Atletik* dan negara Belanda memakai istilah/kata *Athletik*. (Edy Purnomo, 2013: 1).

Di dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga yaitu, Atletik,

Renang, Senam, Sepak Bola, Bola Basket, Bola Voli, Tinju, dan lain-lain. Diantara beberapa cabang olahraga tersebut yang ada kaitannya dengan penelitian ini adalah Atletik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah dan sering dilombakan di ajang Pekan Olahraga Pelajar Darah (POPDA), maupun Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN).

Menurut IAAF (2000: 11) atletik adalah suatu olahraga dengan jangkauan penuh kemungkinan ritmik. Lari itu sendiri adalah gerakan ritmik. Sedangkan pada saat jogging irama itu utamanya sebagai cirri-ciri bentuk gerakan yang diatur atau disusun. Tetapi, jogging juga dapat dialami sebagai tidak ritmik atau berirama. Tugas yang paling penting adalah untuk merubah jogging menjadi suatu gerakan ayunan berirama.

Menurut Edy Purnomo (2011: 1) Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Orang yang melakukan kegiatan atletik dinamakan athlete atau dalam bahasa Indonesia disebut atlet. Jadi atletik merupakan salah satu aktifitas fisik yang dapat diperlombakan atau dipertandingkan dalam bentuk kegiatan jalan, lari, lompat dan lempar.

Keberagaman bentuk aktivitas dalam atletik memungkinkan banyaknya event atletik yang diperlombakan pada saat ini, diantaranya sebagai berikut :

- a. *Event* Lintasan – *event* lari di lintasan 400 meter
  - 1) *Sprint* : *Event* yang umum adalah 60m (hanya didalam ruangan), 100m, 200m, 400m.
  - 2) Jarak Menengah : *Event* 800m, 1500m, 1 mill dan 3000m.
  - 3) Halang rintang – lomba (300m) dimana pelarinya harus melewati rintangan seperti penghalang dan rintangan air.
  - 4) Jarak Jauh : Berlari diatas 5000m. Biasanya lari 5000m dan 10000m.

- 5) Lari Gawang : 110m haling rintang (100m untuk wanita) dan 400m haling rintang menegah.
- 6) Estafet : 4 x 100m estafet, 4 x 400m estafet, 4 x 200m estafet, 4 x 800m estafet, dll. Beberapa event, seperti estafet medley, jarang dilangsungkan kecuali estafet karnaval besar.
- 7) Lari Jalanan (*road race*) : dilangsungkan di jalanan terbuka, tetapi biasanya diakhiri di lintasan. *Event* biasanya adalah 5km, 10km, half marathon dan full marathon.
- 8) Jalan Cepat adalah 10km, 20km dan 50km.

b. *Event* Lapangan

*Event* lapangan dibagi menjadi 2 *event* yaitu, pertama *event* lempar dan *event* lompat. Untuk *event* lempar terdiri dari 4 nomor yaitu, lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil. Sedangkan untuk *event* lompat ada 4 nomor yaitu, lompat tinggi, lompat jauh, lompat galah dan lompat jangkit.

c. *Event* Ganda atau Kombinasi

*Event* ganda atau kombinasi terdiri dari:

- 1) *Trilomba / Triathlon*
- 2) *Pancalomba / Pentathlon*
- 3) *Saptalomba / Heptathlon*
- 4) *Dasalomba / Decathlon*

Menurut Yoyo, dkk (2000: 9-10) lari berdasarkan jaraknya dibagi menjadi lari pendek (*sprint*), jarak menengah dan jarak jauh.

a. Lari *Sprint*

Menurut Eddy Purnomo (2013 : 33) lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak 50 sampai dengan 400 meter. Menurut Yoyo, dkk (2000 : 9) Lari jarak pendek *sprint* yaitu lari menempuh jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Oleh karena itu kebutuhan utama lari adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah kemampuan melakukan gerakan dengan waktu yang singkat/pendek.

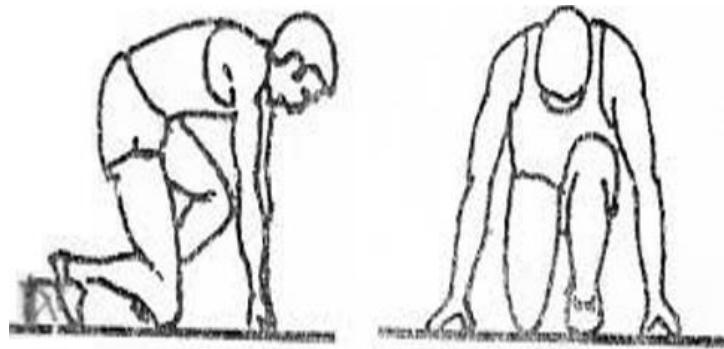
Lari jarak pendek/*sprint* menurut IAAF (2009: 114) adalah semua jenis lari yang menempuh jarak 400 meter ke bawah. Ada tiga jenis lari yang dilombakan dalam lari jarak pendek yaitu yang pertama 100 m, 200 m dan 400 m *flat*. Jenis yang kedua lari gawang 100 m, 110 m, dan 400 m. Jenis ke tiga lari estafet lari 4 x 100 m, 4 x 200 m, dan 4 x 400 m.

Tujuan dari lari jarak pendek adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah persatuan waktu). Dalam penguasaan teknik sprint terdapat komponen biomotor yang dapat mendukung demi tercapainya penguasaan teknik yang baik.

#### b. Teknik *Start*

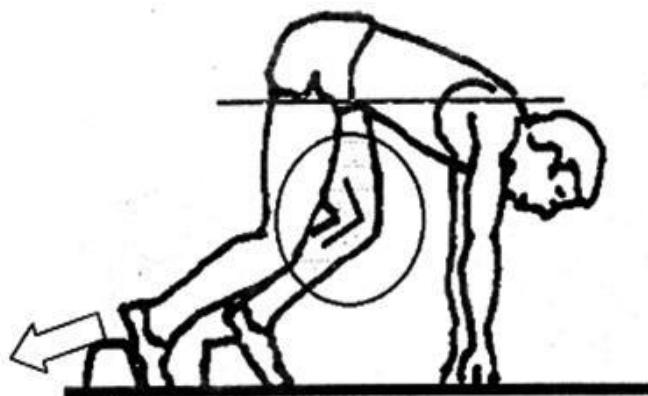
*Start* adalah suatu persiapan awal seorang pelari akan melakukan gerakan berlari Eddy Purnomo (2013: 23). *Start* merupakan sikap permulaan pada waktu akan melakukan jalan atau lari (terutama pada suatu perlombaan) dengan kaki atau tangan dan tidak boleh menyentuh garis batas (harus dibelakang garis batas). Aba-aba yang digunakan dalam start lari jarak pendek. Pertama, “bersedia” setelah starter memberikan aba-aba “bersedia” maka pelari akan menempatkan

kedua kaki menyentuh blok depan dan belakang. Lutut kaki belakang diletakkan di tanah terpisah selebar bahu, jari-jari tangan membentuk V terbalik dan kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus kebawah.



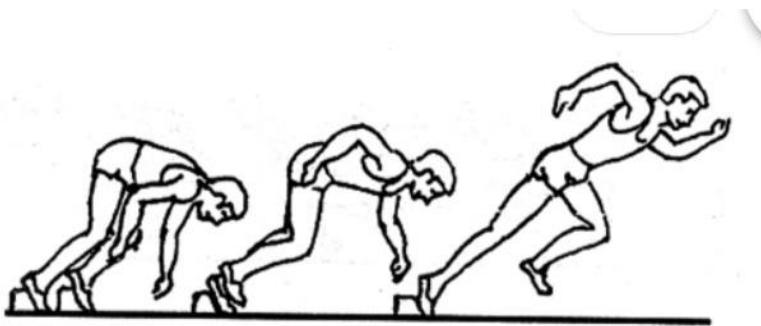
**Gambar 1. Posisi Bersedia**  
Sumber : Eddy Purnomo (2013:24)

Kedua, “siap” setelah aba-aba “siap”, seorang pelari akan menempatkan posisi badan, kemudian lutut ditekan ke belakang, lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku ( $90^\circ$ ), lutut kaki belakang membentuk sudut antara  $120^\circ$ - $140^\circ$  dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit di condongkan ke depan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari dua tangan.



**Gambar 2. Posisi Siap**  
Sumber : Eddy Purnomo (2013:25)

Ketiga, “yak” gerakan yang akan dilakukan oleh seorang pelari setelah aba-aba “yak” atau bunyi tembakan/bunyi pistol dan badan pada kedua kaki ditolak atau menekan keras pada blok start. Kedua tangan diangkat serentak dari tanah kemudian diayun bergantian. Kaki belakang mendorong kuat/singkat, 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 3. Posisi Yaak**  
Sumber : Eddy Purnomo (2013:26)

### **3. Hakikat *Kids' Athletics***

#### **a. Pengertian *Kids' Athletics***

Atletik merupakan “*mother of sport*” sehingga Atletik menjadi cabang olahraga yang wajib diajarkan kepada pelajar sekolah dasar. *Kids' Athletics* adalah jenis dari cabang olahraga atletik yang diperuntukkan khusus untuk sekolah dasar. Jenis olahraga ini diperkenalkan pertama kali oleh IAAF (*Internasional Association of Athletics Federation*). Menurut IAAF atau *Intenasional Association of Athletics Federation* (2002: 7) *Kids' Athletics* merupakan aktivitas gerak dasar olahraga yang bertujuan untuk mengenalkan gerak dasar pada anak-anak.

*Kids' Athletics* dimaksudkan untuk membawa kegembiraan dalam bermain

atletik pada anak. Olahraga *Kids' Athletics* ditujukan untuk anak-anak karena itu olahraga ini dibuat dengan tujuan untuk memenuhi minat anak-anak dalam aktivitas gerak, mengenalkan dasar-dasar gerakan atletik dalam bentuk permainan, merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani anak, serta dapat memelihara kesehatan dan menghindari rasa bosan pada anak-anak pada saat melakukan aktivitas olahraga. Berbagai model yang inovatif akan memungkinkan anak-anak untuk melakukan aktivitas dasar seperti : berlari, daya tahan berlari, melompat, melempar/menempatkan di hampir setiap tempat (stadion, taman bermain, gymnasium, area olahraga yang tersedia, dll). Dalam *Kids' Athletics*, olahraga atletik dibuat lebih mudah karena olahraga ini banyak mengandung permainan dan dipertandingkan dalam nomor beregu sehingga tidak menimbulkan rasa bosan.

### **b. Tujuan *Kids' Athletics***

Salah satu tujuan utama dari semua kegiatan olahraga harus mendorong anak-anak untuk bermain dan menggunakan energi mereka dalam rangka untuk menjaga kesehatan jangka panjang. Atletik secara unik dirancang untuk memenuhi tantangan ini dengan sifat yang berbeda-beda dari kegiatan bermain dan dengan praktek yang membutuhkan fisik (IAAF atau *Internasional Association of Athletics Federation*, 2002: 8).

IAAF *Kids' Athletics* dilakukan dalam 3 kelompok usia, yaitu :

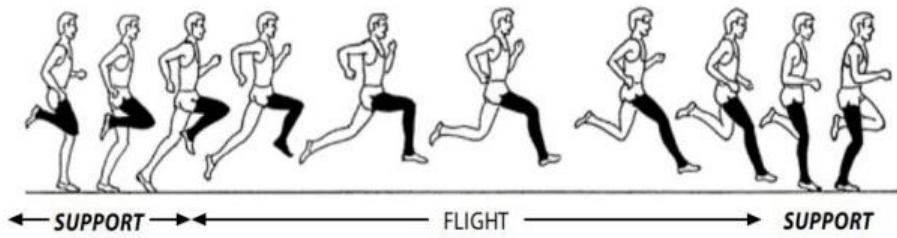
- 1) Kelompok I : anak-anak usia 7 dan 8 tahun
- 2) Kelompok II : anak-anak usia 9 dan 10 tahun
- 3) Kelompok III : anak-anak usia 11 dan 12 tahun

#### **4. Hakikat Gerak Dasar Lari**

Lari adalah kegiatan alami yang tampak relatif sederhana jika dibandingkan dengan lompat galah atau lempar. Menurut IAAF (2002: 22) dalam buku “*Run!Jump!Throw!*” setiap langkah lari terdiri dari satu fase menopang (*support phase*) dan satu fase melayang (*flight phase*). Ini semua dapat dirinci menjadi : phase topang depan dan phase dorong bagi kaki topang dan tahapan ayunan depan dan tahap pemulihan bagi kaki yang bebas. Dua bagian dari tahap topang adalah sangat penting. Pada phase topang depan adalah senyataanya terjadi suatu gerak perlambatan dari gerakan ke depan dari badan si pelari. Hal ini harus diperkecil oleh :

- a. Suatu pendaratan yang aktif pada telapak kaki, dan
- b. Suatu gerakan mencakar (*pawing*) dari kaki, khusunya pada lari sprint.

Phase topang adalah satu-satunya bagian dari langkah lari yang mempercepat gerakan tubuh. Tujuan atlet adalah untuk mengarahkan bagian terbesar dari daya ke dalam tanah dalam waktu sesingkat mungkin. Daya ini diciptakan oleh kontraksi otot-otot kaki dan dilepaskannya energi yang disimpan pada saat kaki diluruskan. Untuk mencapai gerakan percepatan maximum dari tiap langkah lari adalah perlu bahwa harus ada pelurusan penuh dari mata kaki, lutut, dan sendi-sendi panggul yang dikombinasikan dengan suatu ayunan aktif dari kaki bebas dan dorongan yang kuat oleh lengan.



**Gambar 4. Urutan Gerak Lari Keseluruhan**

Sumber : (IAAF, 2009: 14)

Menurut Ria Lumintuaro (2013: 45) Gerak dasar lari ini ditujukan untuk membentuk gerak lari yang efisien dan mencapai jarak tertentu dengan waktu tempuh yang pendek. Karakter gerak lari yang baik adalah :

- a. Sikap badan tegak sedikit condong ke depan.
- b. Kaki tumpu aktif pada saat awal menempuh, dan persendian tungkai lurus penuh pada tahap mendorong.
- c. Lutut tungkai ayun dan telapak kaki juga sejajar dengan tanah.
- d. Lengan ditekuk 90 derajat pada siku dan diayun ke depan sehingga telapak tangan setinggi dagu.

IAAF (2009: 6) Latihan-latihan dasar dan *drill* menjadi bagian dari hampir setiap sesi latihan, utamanya bagi atlet sprinter. Latihan ini harus dilakukan setelah melakukan latihan pemanasan umum dan latihan peregangan dan harus dilakukan sekitar 10 menit. Adapun contoh latihan dasar atau *drill* dalam lari sebagai berikut :

Latihan dasar 1 : *Drill Tendang Tumit (Hell Kick-Up Drill)*



**Gambar 5. Hell Kick-Up Drill**  
Sumber: IAAF (2009: 7)

1) Latihan dasar 2 : *Angkling Drill*



**Gambar 6. Angkling Drill**  
Sumber: IAAF (2009: 7)

2) Latihan dasar 3 : *Drill Angkat Lutut Tinggi (High-Knee Drill)*



**Gambar 7. High-Knee Drill**  
Sumber: IAAF (2009: 7)

3) Latihan dasar 4 : *Drill Angkat Lutut Tinggi dengan Kaki Diluruskan*  
*(High-Knee With Extension)*



**Gambar 8. High-Knee With Extension**

Sumber: IAAF (2009: 7)

Sebagaimana yang kita ketahui bahwa latihan teknik merupakan salah satu hal yang penting untuk mencapai suatu prestasi. Tujuan latihan teknik itu sendiri adalah untuk mempertinggi ketrampilan gerakan teknik dan memperoleh otomatisasi gerakan teknik dalam suatu cabang olahraga, khususnya olahraga atletik. Otomatisasi gerakan teknik dapat dilihat dan ditandai dengan gerakan yang stabil atau konsisten. Teknik dasar dalam melakukan sesuatu sebagai fondamen dasar, gerakan dilakukan dalam kondisi yang sederhana dan mudah dipahami. Latihan yang digunakan tentunya dimulai dari bagian-bagian gerakan teknik dasar yang paling sederhana.

Menurut Bompa (1994), teknik mencakup keseluruhan struktur teknik dan bagian-bagian yang tergabung dengan seksama dan gerakan-gerakan yang efisien seorang atlet dalam usahanya melakukan tugas berolahraga. Teknik dalam setiap cabang olahraga akan selalu berkembang sesuai dengan tujuan dan peraturan permainan yang semakin tinggi tuntutannya. Upaya untuk mencapai tujuan tersebut maka latihan ketrampilan teknik harus mendapat prioritas dan harus

menjadi hal utama dalam suatu susunan program latihan.

## **5. Hakikat Latihan**

### **a. Pengertian Latihan**

Menurut Bompa (2009: 3) Latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga. Tujuan dari latihan adalah untuk memperoleh prestasi semaksimal mungkin, namun proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana.

Menurut Ria Lumintuарso (2013: 21) menyatakan latihan adalah proses sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran dengan tujuan yang diharapkan. Peningkatan kebugaran yang dimaksud disini adalah meningkatnya kondisi kemampuan individu dalam melaksanakan tugas-tugas jasmani dan gerak atau ketrampilan sesuai dengan sasaran ketrampilan atau biomotor yang dilatihkan. Misalnya, meningkatkan kemampuan kebugaran dalam berlari. Dalam konteks latihan multilateral, peningkatan kebugaran adalah meningkatnya seluruh aspek jasmani secara menyeluruh di berbagai ketrampilan gerak dasar kecabangan olahraga dan kondisi biomotor.

### **b. Tujuan Latihan**

Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan adalah untuk memperbaiki koordinasi lari dan menyempurnakan ketrampilan lari baik teknik atau fisik olahragawan dalam mencapai prestasi.

### **c. Prinsip Latihan**

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 42) setiap atlet memiliki sifat manusia yaitu : multidimensional, potensi perbeda, labil, dan beradaptasi.

#### **1) Multidimensional**

Sifat yang dimiliki setiap manusia yang meliputi: manusia sebagai makhluk

religi yang meyakini bahwa dirinya ada karena alkhalik (maha pencipta) sehingga akan taat dan tunduk akan perintah dan larangannya.

## 2) Potensi

Setiap manusia sejak lahir memiliki potensi yang berbeda-beda, bahkan seseorang yang dilahirkan kembar sekalipun tentu memiliki potensi yang berbeda, ada kalanya memiliki jenis otot putih yang lebih dominan sehingga cocok untuk dikembangkan menjadi atlet olahraga yang mengandalkan kecepatan dan power, sebaliknya ada anak yang terlahir dengan otot merah dominan yang sangat bagus dikembangkan menjadi atlet cabang olahraga yang memerlukan daya tahan.

## 3) Labil

Kondisi manusia baik fisik, psikis maupun social dalam keadaan tidak stabil berdasarkan kondisi lingkungan yang mempengaruhi sehingga prestasi tidak dapat stabil. Terkadang setelah menjuarai suatu event akan kalah dengan atlet yang belum berprestasi.

## 4) Adaptasi

Oleh karena adanya sifat labil maka atlet mudah dipengaruhi termasuk akibat perlakuan dalam latihan. Sekelompok otot yang semula lemah setelah dilatih mampu beradaptasi yang selanjutnya menjadi kuat. Berdasarkan sifat manusia itulah ada beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam proses berlatih-melain meliputi :

### 1) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Apabila tubuh ditantang dengan beban latihan maka akan terjadi proses penyesuaian. Penyesuaian tersebut tidak saja seperti pada kondisi awal namun

secara bertahap mengarah ke tingkat yang lebih tinggi yang disebut *superkompensasi*. Superkompensasi (*peningkatan prestasi*) akan terjadi bila pembebanan yang diberikan pada latihan tepat diatas ambang kepekaan (*threshold*) atau *Critical Point*, disertai dengan pemulihan (*recovery*) yang cukup.

### 2) Prinsip Kembali Asal (*Reversible*)

*Reversible* artinya adaptasi latihan yang telah dicapai akan berkurang bahkan hilang, jika latihan tidak berkelanjutan dan tidak teratur yang berakibat terjadinya *detraining* (penurunan prestasi).

### 3) Prinsip Kekhususan

Falsafah prinsip kekhususan adalah SAID (*Spesific Adaptasian to Imosed Demand*), artinya latihan hendaknya khusus sesuai dengan sasaran yang diinginkan.

## 6. Hakikat Biomotor

Menurut Sukadiyanto (2011: 57) bimotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Sistem organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah sistem neuromuscular, pernapasan,pencernaan, peredaran darah, energi, tulang dan persendian.

Gerak akan terjadi bila tersedia energi yang tersimpan, baik dalam otot maupun yang diperoleh dari luar tubuh melalui makanan. Seluruh sistem organ yang ada dalam tubuh tersebut sangat berperan pada saat pemrosesan energi yang terjadi dalam otot sehingga menimbulkan gerak. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa komponen biomotor adalah keseluruhan dari kondisi fisik seseorang atlet atau olahragawan.

Menurut Bompa yang dikutip Djoko Pekik Irianto (2018: 70) komponen dasar dari biomotor meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*).

### a. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot dalam mengatasi suatu tahanan. Sebagai olahragawan kekuatan sangat diperlukan guna meningkatkan kondisi fisik dalam mencapai prestasi. Kekuatan dikelompokan menjadi beberapa jenis antara lain:

- 1) Kekuatan umum (*general strength*) : kekuatan yang berhubungan dengan sistem otot secara keseluruhan.
- 2) Kekuatan khusus (*specific strength*) : kekuatan otot tertentu yang diperlukan pada gerakan utama satu cabang olahraga.
- 3) Kekuatan eksplosif (*explosive strength/power*) : kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan dengan gerakan yang cepat.
- 4) Kekuatan daya tahan (*strength endurance*) : kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dalam jangka waktu yang lama.
- 5) Kekuatan maksimum (*maksimum strength*) : kemampuan otot berkontraksi secara maksimal untuk melawan serta memindahkan beban maksimal.
- 6) Kekuatan absolut (*absolute strength*) : kemampuan seseorang untuk mengeluarkan kekuatan secara maksimum tanpa memperhatikan berat badannya.
- 7) Kekuatan relatif (*relatif strength*) : perbandingan beban yang mampu diangkat dengan berat badan.

### **b. Daya Tahan**

Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu yang lama. Bentuk dari daya tahan meliputi daya tahan aerobik, daya tahan anaerobik, dan daya tahan khusus.

### **c. Kecepatan**

Kecepatan (*speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Elemen dari kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi gerak per satuan waktu dan kecepatan gerak melewati jarak.

### **d. Kelentukan**

Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas istilah lain yang sering digunakan bersama kelentukan adalah elasticity atau kelentukan yakni kemampuan otot untuk merubah ukuran memanjang atau memendek.

### **e. Koordinasi**

Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efesien. Hampir semua cabang olahraga akan memerlukan latihan koordinasi.

## **7. Teknik**

Menurut Suharno (1983: 80) yang dikutip Djoko Pekik Irianto (2018) teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga.

Ketrampilan teknik merupakan salah satu bentuk komponen latihan yang sangat penting untuk mencapai sebuah prestasi. Teknik dalam setiap cabang olahraga akan berkembang sesuai dengan tujuan dan peraturan permainan yang semakin tinggi pula pencapaian prestasinya. Tanpa memiliki kemampuan teknik seorang atlet tidak akan mungkin mampu menampilkan gaya yang baik dan benar dalam suatu cabang olahraga. Melatih teknik dapat dilakukan mulai dari gerakan teknik dasar dimana gerakan ini adalah gerakan fondamen paling mendasar dengan kondisi gerakan yang sederhana dan mudah.

Teknik mempunyai tujuan yang sangat penting yaitu untuk mempertinggi ketrampilan gerakan teknik dan memperoleh otomatisasi gerakan teknik dalam cabang olahraga. Otomatisasi gerakan dapat ditandai dan dilihat dari gerakan yang tetap dan konsisten. Menurut Djoko Pekik Irianto (2018: 85) manfaat sebuah teknik antara lain: sebagai cara efisien mencapai prestasi, mencegah atau mengurangi cedera, sebagai modal untuk melakukan taktik dan meningkatkan kepercayaan diri.

Thompson (1991: 26) mengartikan teknik dalam olahraga sebagai cara paling efisien dan sederhana untuk memecahkan kewajiban fisik atau masalah yang dihadapi dalam pertandingan yang dibenarkan oleh peraturan. Mennurut Djoko Pekik Irianto (2018: 85) penguasaan teknik dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain :

- a. Kualitas fisik yang relevan
- b. Kualitas psikologis atau kematangan bertanding
- c. Metode latihan yang tepat

d. Mencerdaskan atlet memilih teknik yang tepat dalam situasi tertentu

Dalam melatih teknik juga harus memperhatikan tahapan-tahan dalam latihan teknik. Menurut Nossek (1982: 103) yang dikutip Djoko Pekik Irianto (2018) ada tiga tahapan yang harus dilakukan dalam belajar atau latihan teknik, meliputi :

**a. Tahap pengembangan koordinasi kasar (*gross coordination*)**

Koordinasi kasar ditandai dengan gerakan yang tidak efisien, global, kasar, kaku, tunggal, kurang serasi, penggunaan energi berlebihan. Tahap ini harus dilakukan secara cermat dan penuh kesabaran, sebab tahap ini merupakan dasar untuk pengembangan tahap selanjutnya jika terjadi kesalahan pada tahap ini akan memerlukan waktu lama untuk mengoreksi.

**b. Tahap koordinasi halus atau (*fine coordination*)**

Pada tahap koordinasi halus gerakan lebih berkualitas yang ditandai antara lain: kesalahan gerak relative sedikit, gerak lebih konsisten dan stabil, lebih efisien, rangkaian gerakan mulai nampak atau tidak terputus-putus.

**c. Tahap stabilisasi dan otomatisasi (*stabilization atau automatization*)**

Tahap ini merupakan kulminasi dari penguasaan teknik yang ditandai dengan: gerakan halus yang kompleks, atlet mampu mengatasi hambatan-hambatan (lawan, kondisi lapangan, iklim, dan lain-lain), gerakan otomatis seolah tanpa difikir terlebih dahulu, kemahiran stabil gerakan sangat efisien.

Agar memperoleh hasil optimal dalam melatih teknik harus mempertimbangkan tahap latihan serta sebagai faktor yang mempengaruhi terhadap perkembangan teknik. Selain hal-hal tersebut pelatih atau atlet perlu memperlihatkan pula jenis teknik atau ketrampilan yang akan dilakukan yakni :

1) Ketrampilan terbuka (*Open skill*)

Cirri ketrampilan terbuka adalah gerakan yang dilakukan pada kondisi lingkungan dan objek yang berubah atau bergerak, hampir semua teknik dalam olahraga bermain termasuk kelompok ini.

2) Ketrampilan tertutup (*Close skill*)

Ketrampilan tertutup memiliki cirri antara lain: kondisi lingkungan dan objek dalam keadaan relatif tetap, misalnya menembak, memanah, berlari, dll.

## **8. Ladder**

Menurut Lee Brown, Feriggno VA, dan Santana JC (2000) dalam bukunya *Training For Speed, Agility and Quickeness* untuk dapat meningkatkan kecepatan, kelincahan dan koordinasi adalah salah satunya menggunakan alat *ladder*. *Ladder* merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang menyerupai anak tangga yang diletakkan pada bidang datar atau lantai.

*Ladder* adalah salah satu bentuk alat latian yang mempunyai tujuan untuk melatih koordinasi, teknik dan frekuensi langkah. Bentuk latihan menggunakan alat ladder dapat dilakukan seperti melompat dengan satu kaki, melompat dengan dua kaki, menghadap kanan, kiri dengan melompati tali yang berbentuk seperti tangga yang diletakkan dilantai maupun tanah.

Aktivitas seluru tubuh harus didahului dengan pemanasan seperti jogging. Pencegahan cedera adalah bagian utama dari program latihan apapun. Program latihan yang kekuatan yang menekankan pada kekuatan lutut, pinggul, punggung dan pegelangan kaki kemungkinan akan mengurangi resiko cedera saat latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Koordinasi melibatkan

kemampuan untuk mengontrol dan memproses banyak gerakan agar lebih efektif. Menurut Lee Brown, dan Ferrigno VA (2004) dalam buku *Training for Speed, Agility, and Quickness* ketika akan menginstruksikan tentang pelaksanaan latihan sangat penting untuk membahas suatu teknik. Fokus visual, aksi lengan, dan pemulihannya memiliki peran penting dalam melakukan gerakan dengan benar. Berikut beberapa faktor yang dapat menyempurnakan suatu teknik :

**a. Fokus Visul**

Kepala atlet harus dalam posisi netral dengan mata terfokus tepat ke depan, terlepas dari arah gerakan atau pola yang diminta dalam latihan. Pengecualian ketika atlet diminta untuk fokus pada atlet lain atau proyek. Selain itu, memahami dan menemukan titik fokus baru harus memulai semua perubahan arah dan transisi.

**b. Aksi Lengan**

Gerakan lengan yang kuat selama perubahan transisi dan arah sangat penting untuk memperoleh kembali kecepatan yang tinggi. Gerakan lengan yang tidak memadai atau tidak tepat dapat mengakibatkan hilangnya kecepatan atau efisiensi.

**c. Pemulihan**

Latihan harus dilakukan ditempat kerja dan interval istirahat sesui dengan olahraga yang menjadi tempat latihan atlet.

**9. Koordinasi Dengan Bilah**

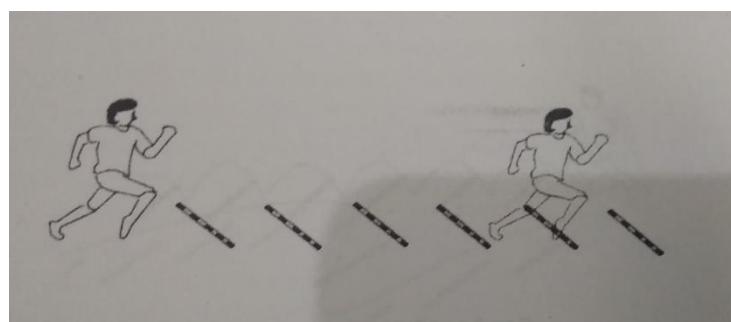
Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai

tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien serta pernah ketepatan. Koordinasi sangat diperlukan dalam olahraga atletik untuk semua nomor seperti, lari, lompat, lempar dan jalan. Untuk anak remaja yang tergolong masih ke dalam usia dini, koordinasi dapat dikembangkan lebih baik lagi. Latihan koordinasi yang diberikan mempunyai tujuan agar anak dapat melakukan lari dengan koordinasi dan teknik lari yang baik dan benar.

#### a. Lari koordinasi dengan bilah lurus

Tujuan dari latihan ini adalah untuk melatih koordinasi dan ritme lari dengan rintangan. Bilah diletakkan secara teratur dengan jarak relatif pendek (30 cm) di lintasan lurus. Panjang pendek jarak antar bilah merupakan tantangan nyata bagi anak untuk bisa melewati. Berbagai tujuan latihan bisa dilakukan yaitu frekuensi, koordinasi kaki, ritme langkah, kecepatan, membentuk langkah optimal, dll. Anak lari sesuai dengan instruksi pelatih.

Bentuk perlombaan bisa diberikan dengan membagi menjadi beberapa kelompok. Setelah aba-aba dari pelatih semua anak dari setiap regu berlari koordinasi melewati bilah secepat-cepatnya setelah bilah selesai lari secepatnya ke garis finish. Jarak keseluruhan 20 meter.

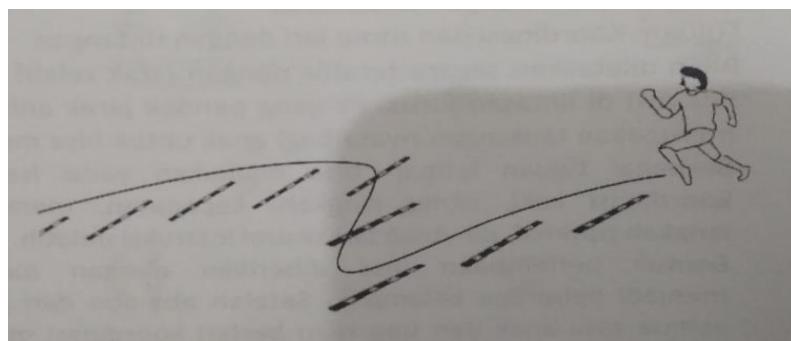


**Gambar 9. Lari Koordinasi Dengan Bilah Lurus**

Sumber: Ria Lumintuaro (2013: 49)

### **b. Lari koordinasi dengan alat bilah melengkung**

Tujuan dari latihan ini adalah untuk melatih koordinasi dan ritme lari dengan rintangan. Atlet melakukan lari diantara bilah dengan irama/ritme lari sesuai dengan instruksi pelatih. Dalam satu pelaksanaan ritme lari bisa berbeda-beda, contoh lima langkah pertama lambat dan rileks lima langkah cepat dan lima langkah sesuai dengan kemampuan atlet. Untuk mengatur irama pelatih memberikan tepukan tangan.



**Gambar 10. Lari Koordinasi Bilah Melengkung**

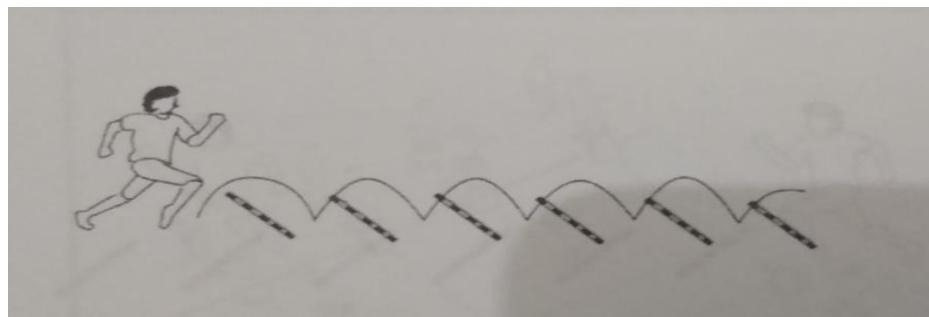
Sumber: Ria Lumintuaro (2013: 50)

### **c. Lari irama**

Tujuan dari latihan ini adalah untuk melatih koordinasi dan ritme lari dengan rintangan. Bilah diatur dengan jarak lebih panjang (70cm-100cm). penempatan bilah dengan jarak sama antar bilah akan membawa irama yang konstan dalam berlari. Dengan lari kontan langkah optimal anak dapat terbentuk dan memperbaiki langkah anak yang pendek. Lari dengan irama konstan dalam jarak yang panjang akan memudahkan anak dalam menemukan langkah optimal dalam berlari. Untuk memperpanjang jarak keseluruhan anak bisa lari dalam lintasan lurus secara bolak-balik.

Lari dengan rintangan bilah dalam lintasan lurus dapat dijadikan latihan

langkah awalan dalam lompat jauh, atau awalan cabang olahraga lain. Semakin lama kecepatan anak dioptimalkan seperti awalan pada olahraga yang diinginkan. Bebagai tujuan latihan dapat dilakukan dengan menempatkan bilah dalam lintasan lurus.

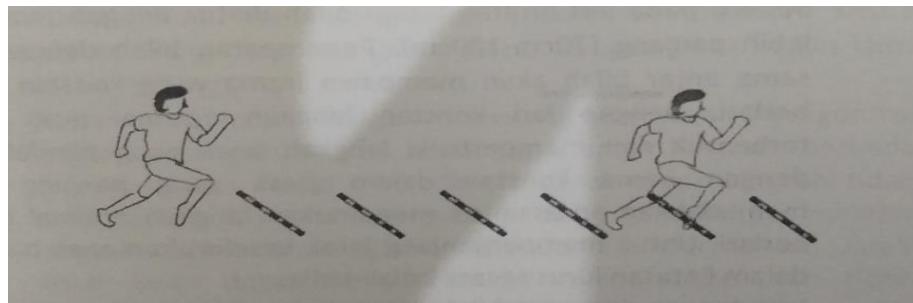


**Gambar 11. Lari Irama Dengan Bilah**  
Sumber: Ria Lumintuарso (2013: 51)

#### d. Lari irama percepatan

Tujuan dari latihan ini adalah untuk melatih koordinasi dan ritme lari percepatan. Penempatan bilah dalam lintasan lurus juga bermanfaat untuk latihan percepatan. Dengan mengatur bilah dengan jarak-jarak tertentu akan menantang anak untuk bisa melewati sesuai instruksi yang diberikan (bilah diatur dengan jarak makin lama makin panjang).

Latihan percepatan dengan melewati bilah akan mengontrol langkah anak untuk tetap stabil jarak antar langkah, berbeda dengan latihan tanpa bilah dimana jarak antar langkah tidak stabil. Selain fokus latihan percepatan juga sekaligus melatih langkah optimal anak dalam melakukan lari percepatan. Jarak dengan bilah dapat dengan mudah diubah-ubah dan tidak membahayakan anak bila diinjak.



**Gambar 12. Lari Irama Percepatan**

Sumber: Ria Lumintuaro (2013: 52)

#### e. Program Latihan Koordinasi Lari Dengan Bilah

Tabel 1. Program Latihan Dengan Bilah

No	Materi	Isi
1.	<i>Pretest</i>	Teknik Lari
2.	<i>Lari 30 meter</i>	2x2
3.	<i>Koordinasi High Knee (angkat paha)</i>	3x4x20 meter
4.	<i>Lari 30 meter</i>	2x2
5.	<i>Koordinasi Angkling (lari dengan menggunakan sendi pergelangan kaki)</i>	3x4x20 meter
6.	<i>Lari 30 meter</i>	2x2
7.	<i>Koordinasi High Knee (angkat paha)</i>	3x4x20 meter
8.	<i>Lari 30 meter</i>	2x2
9.	<i>Koordinasi Angkling (lari dengan menggunakan sendi pergelangan kaki)</i>	3x4x20 meter
10.	<i>Koordinasi High Knee (angkat paha)</i>	3x4x20 meter
11.	<i>Sprint/Hurdles Shuttle Relay</i>	4x3x20 meter
12.	<i>Permainan koordinasi lari zig-zag</i>	2x4x20 meter
13.	<i>Sprint/Hurdles Shuttle Relay</i>	4x3x20 meter
14.	<i>Permainan koordinasi lari zig-zag</i>	2x4x20 meter
15.	<i>Kecepatan maksimal</i>	3x30 meter
16.	<i>Posttets</i>	Teknik Lari

## **10. Latihan Koordinasi Dengan Bilah di SD Negeri 1 Kendaga**

SD N 2 Kendaga beralamat di Jalan Raya Banjarnegara-Karangkobar Km.11 km Kendaga, Kecamatan Banjarmangu, Kabupaten Banjarnegara, Jawa Tengah. SD N 2 Kendaga merupakan salah satu sekolah dasar yang ada di desa kendaga. SD N 2 Kendaga merupakan salah satu SD yang terbaik dan mempunyai banyak prestasi. Banyak kegiatan ekstrakurikuler yang di lakukan mulai dari ketrampilan, seni tari, seni musik, olahraga dan lain-lain. Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler ini adalah supaya siswa-siswi dapat ikut serta dalam event perlombaan dan dapat mengembangkan bakat anak.

Latihan koordinasi dengan bilah terhadap kemampuan gerak lari pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga adalah dengan menggunakan bilah. Latihan dengan bilah ini merupakan salah satu bentuk untuk melatih koordinasi dan ritme lari anak agar lebih baik. Dengan ini anak-anak dapat diarahkan untuk pembinaan multilateral.

Menurut Ria Lumintuарso (2013: 22) agar latihan dapat disebut sebagai latihan multilateral yang baik, maka harus memenuhi kriteria sebagai berikut:

- a. Sesi latihan memiliki lebih dari dua unit latihan.
- b. Unit-unit latihan memiliki cirri khas berbagai kecabangan olahraga dan atau penggunaan yang berbeda.
- c. Susunan unit latihan dalam satu sesi latihan disusun sedemikian rupa sehingga tidak ada penumpukan kelompok otot yang sama yang bekerja secara berurutan.
- d. Sesi latihan dapat berupa kumpulan unit latihan ketrampilan atau unit latihan biomotor atau gabungan dari unit ketrampilan dan unit latihan biomotor.
- e. Penanaman nilai-nilai normal dan karakter yang positif harus selalu terdapat pada setiap kegiatan latihan multilateral.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian yang relevan pada penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Wibi Liansyah Prastiyo, Adi Putra dan Waluyo Hadi 2019 dengan judul “Meningkatkan gerak dasar lari melalui metode latihan (*drill*) pada siswa kelas v SD N Menteng Atas 02 Jakarta Selatan”. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yang bertujuan untuk meningkatkan gerak dasar lari melalui metode latihan (*drill*) pada pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Adapun hasil dari penelitian yang dilakukan ini adalah sebagai berikut : Hasil penelitian menunjukkan presentase gerak dasar lari meningkat dari 75% pada siklus I menjadi 90,625% pada siklus II. Dari hasil penelitian dapat dinyatakan bahwa dengan menggunakan metode latihan (*drill*) dapat meningkatkan gerak dasar lari pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan menggunakan metode latihan (*drill*) dapat meningkatkan gerak dasar lari di kelas V Sekolah Dasar Negeri Menteng Atas 02 Jakarta Selatan.
2. Penelitian yang relevan pada penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Astri Apriliawati, Dr. Tatang Muhtar, dan Dinar Dinangsit dengan judul “Meningkatkan gerak dasar lari *sprint* melalui media sederhana pada siswa kelas v SD N Wargaluyu Kecamatan Ganeas Kabupaten Sumedang”. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yang bertujuan untuk memperbaiki permasalahan tersebut dengan mengubah media

pembelajaran yaitu dengan menerapkan media sederhana dengan bola keranjang. Penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif model spiral penelitian tindakan kelas (PTK) mulai tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Adapun hasil dari penelitian ini pada tahap perencanaan menunjukan siklus I (54,35%), siklus II (77,25%), dan siklus III (95,83%). Pelaksanaan kinerja guru siklus I (74%), siklus II (83,75%), siklus III (98,33%). Aktivitas siswa siklus I (29,41%), siklus II (70,58%), dan siklus III (97,05%). Hasil belajar siswa siklus I (29,41%), siklus II (70,58%), dan siklus III (97,05%). Dengan demikian melalui media sederhana mampu meningkatkan gerak dasar lari sprint pada siswa kelas V SDN Wargaluyu Kecamatan Ganeas Kabupaten Sumedang meningkat.

### C. Kerangka Berpikir

Atletik merupakan salah satu contoh olahraga dari berbagai macam olahraga lainnya. Olahraga atletik secara garis besar di kelompokkan menjadi lari, lempar, lompat dan jalan. Lari sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari dan aktivitas manusia sudah menjadikan sebuah gerak dasar sejak dahulu. Anak-anak pada usia dini perlu dikasih pemahaman tentang gerak dasar dalam atletik. Gerak dasar lari bisa di berikan dengan menambahkan beberapa bentuk latihan dengan banyak variasi yang dibungkus dalam sebuah permainan. Rendahnya pemahaman dalam proses pembelajaran tentang teknik pada anak usia dini akan menyebabkan kesalahan gerak yang terus di ulang-ulang, sehingga akan menyebabkan kesalahan gerak yang terjadi secara berkelanjutan, dimana ini bisa menjadi hal terbiasa sampai dewasa.

Karakteristik siswa sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Setiap siswa mengalami perkembangan tetapi tidak semua anak memiliki perkembangan yang sama. Permasalahan yang terdapat di SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara ini adalah dimana teknik berlari siswa masih belum optimal terutama pada gerakan langkah, posisi tubuh yang tegak, kaki belum jinjit dan ayunan lengan masih belum optimal. Maka perlu adanya upaya mencari latihan untuk memperbaiki kesalahan gerak saat berlari, karena pada usia dini anak masih mudah untuk diperbaiki dalam hal kesalahan gerak atau teknik dasar berlari.

Dari pembahasan diatas, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah latihan koordinasi lari dengan bilah dapat meningkatkan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara.

#### **D. Hipotesis**

Adapun hipotesis penelitian ini adalah: ‘Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi lari dengan bilah terhadap kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara’.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian eksperimen *design* atau eksperimen semu. Desain penelitian ini diukur dengan menggunakan *pretest* yang diberikan sebelum pemberian *treatment* dan *posttests* yang dilakukan setelah pemberian *treatment*. Pada desain ini masih terdapat variable luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variable *dependen* (terikat). Hasil eksperimen yang merupakan variable *dependen* (terikat) itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel *independen* (bebas). Hal ini dikarenakan tidak adanya variabel control dan sampel tidak dipilih secara random.

Menurut Sugiyono (2016: 74) *one group pretest posttest design* maka pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut :

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Keterangan :

Q<sub>1</sub> : Pengukuran Awal (*Pretest*) dengan tes teknik lari.

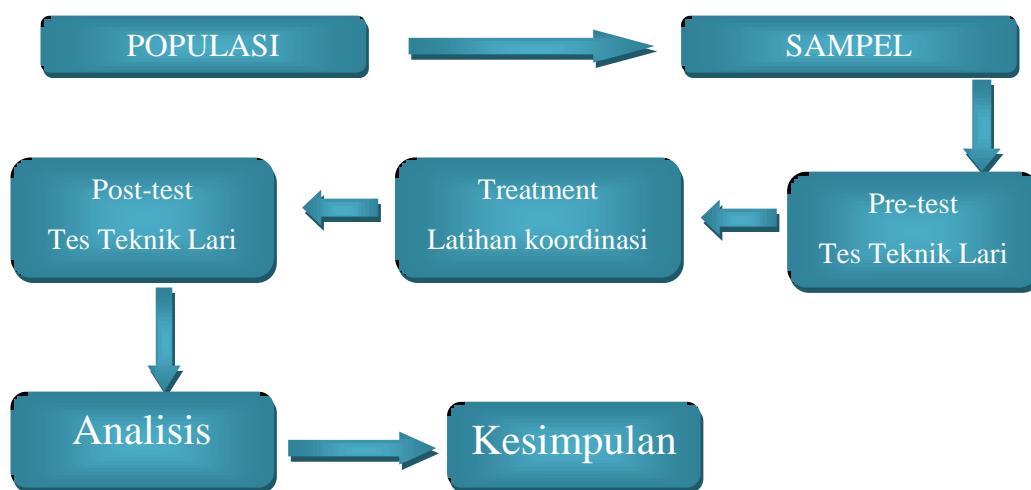
Q<sub>2</sub> : Perlakuan (*Treatment*) latihan koordinasi dengan bilah.

X : Pengukuran akhir (*Posttest*) dengan tes teknik lari.

Dalam menjabarkan metode di atas maka peneliti membuat langkah-langkah penelitian sebagai berikut :

1. Memberikan *Pretest* terhadap kelompok eksperimen.
2. Memberikan *Treatment* terhadap kelompok eksperimen.
3. Memberikan *Posttest* terhadap kelompok eksperimen.
4. Menyusun dan mengolah data.
5. Menganalisis data.

Langkah-langkah penelitian eksperimen dapat dideskripsikan pada bagan berikut :



## B. Tempat dan Waktu

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara. Penelitian dilakukan pada tanggal 13 Juli 2020 sampai tanggal 11 Agustus, pada sesi latihan pagi pukul 07.30 WIB sampai 09.30 WIB. Pelaksanaan *pretest*, *treatment* dan *posttes* berjalan selama 5 minggu, dengan 16 kali pertemuan. Dimana 16 kali pertemuan dibagi menjadi 3 tahap

bagian yaitu, 1 kali pengambilan *pretest*, 14 kali pemberian *treatment*, dan 1 kali pengambilan *posttest*.

## **1. Populasi dan Sampel**

### **a. Populasi Penelitian**

Menurut Sugiyono (2016: 80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk diperlajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara.

### **b. Sampel**

Menurut Sugiyono (2016: 81) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 11 siswa.

## **C. Definisi Operasional dan Variabel**

### **1. Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2016: 38) variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*variable independent*) dan variabel terikat (*variable dependent*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan koordinasi dengan bilah dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan teknik lari. Kemampuan tersebut diukur dari prestasi

serangkaian kemampuan teknik lari dari sikap awal start berdiri, gerak kaki tumpu depan, dan gerakan melayang. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui apakah metode latihan koordinasi dengan bilah member pengaruh terhadap kemampuan teknik berlari. Definisi Operasionalnya seperti dibawah ini:

- 1) Peningkatan kemampuan teknik lari, yaitu kemampuan siswa dalam melakukan suatu gerakan lari dengan teknik yang baik dan benar.
- 2) Latihan koordinasi lari dengan bilah, yaitu semacam gerakan kelincahan dan koordinasi mata, kaki dan ayunan tangan yang dilakukan oleh siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara. Latihan koordinasi lari dengan bilah dilakukan 4 kali dalam seminggu dengan keseluruhan 16 kali pertemuan dengan menggunakan bilah sebagai medianya.

## **2. Defini Operasional**

- a. Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.
- b. Teknik lari adalah gerak dasar lari yang ditujukan untuk membentuk gerak lari yang efisien dan mencapai jarak tertentu dengan waktu tempuh yang pendek.

## **D. Teknik *Instrument* Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Pada penelitian ini dilakukan penilaian kemampuan teknik lari, maka instrumen yang digunakan untuk penilaian awal (*pretest*) maupun penilaian akhir (*posttest*). Penelitian ini merupakan pra-eksperimen, sehingga perlu dilakukan terlebih dahulu langkah-langkah sebagai berikut:

a. Pelaksanaan *Pretest* dan *Posttest*

Tujuan test ini untuk menilai kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara, dengan cara setiap siswa melakukan gerak lari mulai dari sikap awal (*start*) berdiri, gerak kaki tumpu, dan gerak melayang. Adapun prosedur pelaksanaan pengambilan data sebagai berikut:

- a. Tujuan : Menilai teknik lari
- b. Peralatan : Lintasan, camera, *cones*, bilah, asisten
- c. Pelaksanaan : Peserta didik akan diberikan arahan dan petunjuk pelaksanaan tes terlebih dahulu sebelum memulai penilaian.
- d. Penilaian :

**1) Sikap Awal (*Start*)**

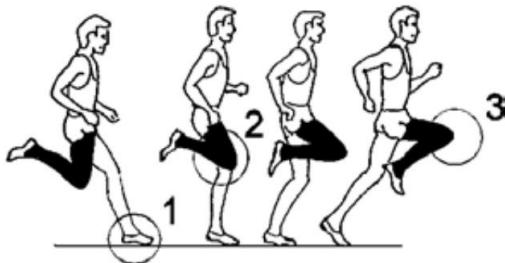
- a) Kaki depan diletakkan di belakang garis start dengan kira-kira selebar bahu.
- b) Berat badan dibebankan pada kaki depan.
- c) Posisi lengan berkebalikan dengan posisi kaki tumpu.
- d) Dorongan dari kaki depan.



**Gambar 13. Penilaian Sikap Awal (*Start*)**  
Sumber: IAAF (2009: 30)

## 2) Gerak Kaki Tumpu Depan

- a) Medarat pada kaki tumpu 1.
- b) Menekuk kaki lutut topang pada saat lari dengan kaki ayun dipercepat.
- c) Pinggul, lutut dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat saat bertolak.
- d) Paha kaki ayun naik dengan cepat menuju posisi horizontal.

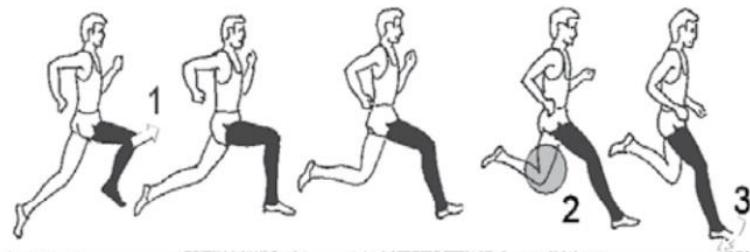


**Gambar 14. Penilaian Gerak Kaki Tumpu Depan**

Sumber: IAAF (2009: 15)

## 3) Gerak Melayang

- a) Lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah.
- b) Menekuk lutut kaki topang dalam phase pemulihan.
- c) Ayunan lengan aktif namun relaks.
- d) Berikutnya kaki topang bergerak ke belakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah).



**Gambar15. Penilaian Gerak Kaki Melayang**  
Sumber: IAAF (2009: 16)

Keterangan Prosedur Penilaian :

- Skor 1 : Sangat Kurang Baik, apabila siswa dalam melakukan kemampuan teknik lari kurang sempurna dan masih ada kesalahan.
- Skor 2 : Kurang Baik, apabila siswa dalam melakukan kemampuan teknik lari masih kurang dan masih ada kesalahan.
- Skor 3 : Baik, apabila siswa dalam melakukan kemampuan teknik lari sudah cukup baik namun masih belum sempurna.
- Skor 4 : Sangat Baik, apabila siswa dalam melakukan teknik lari sudah baik dan sempurna.

*e. Treatment*

Proses latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Menurut Tjalick Sugiardo (1991: 25) proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, karena akan terlihat peningkatan yang menetap. Latihan koordinasi lari dengan bilah ini dilakukan sebanyak 4 kali dalam seminggu, yaitu pada senin, selasa, kamis dan sabtu. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara pada pukul 07.30 WIB sampai 09.30 WIB. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 2 Kendaga sebanyak 11

siswa. *Treatment* koordinasi lari dengan bilah dilakukan sebagai berikut:

**Tabel 2. Penggolongan Treatment Lari Dengan Bilah**

No	Materi	Isi
1.	<i>Lari 30 meter</i>	2x2
2.	<i>Koordinasi High Knee (angkat paha)</i>	3x4x20 meter
3.	<i>Lari 30 meter</i>	2x2
4.	<i>Koordinasi Angkling (lari dengan menggunakan sendi pergelangan kaki)</i>	3x4x20 meter
5.	<i>Lari 30 meter</i>	2x2
6.	<i>Koordinasi High Knee (angkat paha)</i>	3x4x20 meter
7.	<i>Lari 30 meter</i>	2x2
8.	<i>Koordinasi Angkling (lari dengan menggunakan sendi pergelangan kaki)</i>	3x4x20 meter
9.	<i>Koordinasi High Knee (angkat paha)</i>	3x4x20 meter
10.	<i>Sprint/Hurdles Shuttle Relay</i>	4x3x20 meter
11.	<i>Permainan koordinasi lari zig-zag</i>	2x4x20 meter
12.	<i>Sprint/Hurdles Shuttle Relay</i>	4x3x20 meter
13.	<i>Permainan koordinasi lari zig-zag</i>	2x4x20 meter
14.	<i>Kecepatan maksimal</i>	3x30 meter

Proses latihan dilakukan diantara tanggal tersebut sebanyak 16 kali pertemuan. *Treatment* atau latihan ini sudah di validasi oleh Dr. Ria Lumintuарso, M.Si, selaku ahli.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

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

## **E. Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan koordinasi lari dengan bilah terhadap peningkatan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten BanjarNEGARA. Data yang dihasilkan berupa data skor *pretest* dan *posttest*. Tahapan analisis data yang perlu dilakukan pertama, melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, yang kedua yaitu uji hipotesis, dilanjutkan dengan perhitungan presentase peningkatan.

### **1. Uji Instrumen**

#### **a. Uji Validitas**

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun social yang diamati. Instrument yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2017: 121). Hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti. Syarat minimum untuk dianggap memenuhi syarat adalah kalau  $r = 0,3$ , jika korelasi antar butir dengan skor total kurang dari 0,3 maka butir dalam instrument tersebut dinyatakan tidak valid.

#### **b. Uji Reabilitas**

Instrumen yang *reliable* belum tentu valid, namun dapat menghasilkan data yang sama (*reliable*) tetapi selalu tidak valid. Reabilitas instrumen merupakan syarat untuk pengujian validitas instrumen. Oleh karena itu walaupun instrumen

yang valid umumnya pasti *reliable*, tetapi pengujian reabilitas instrumen perlu dilakukan. Penelitian ini merupakan *pra-eksperimen* atau *eksperimen semu*, sehingga perlu dilakukan beberapa langkah-langkah sebagai berikut :

### 1) Test Awal (*Pretest*)

*Pretest* dilakukan pada awal pertemuan yang dilaksanakan di lapangan SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara sebelum nantinya akan diberikan latihan (*treatment*). *Pretest* dilakukan guna mengetahui kemampuan yang dimiliki oleh siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara.

### 2) Perlakuan (*Treatment*)

Perlakuan (*treatment*) diberikan setelah dilakukannya tes awal (*pretest*). Dalam penelitian ini proses pemberian latihan atau *treatment* dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan dalam 5 minggu. Latihan yang diberikan merupakan latihan koordinasi lari dengan bilah.

### 3) Test Akhir (*Posttest*)

Test akhir (*posttest*) dilakukan setelah diberikannya latihan sebanyak 14 kali pertemuan yang kemudian setelah itu akan diambil test akhir dimana pelaksanaannya sama seperti pada test awal. Test akhir dilakukan di lapangan SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara dengan penilaian test kemampuan teknik lari. Untuk mencari reabilitas instrument kemampuan teknik lari maka menggunakan *reability statistics* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 22 For Windows*.

**Tabel 3. Uji Reliabilitas**  
***Case Processing Summary***

		N	%
Cases	Valid	11	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0
	Total	11	100.0

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.912	2

Menurut V. Wiratna Sujarweni (2014: 193) menjelaskan bahwa uji reliabilitas dapat dilakukan secara bersama-sama terhadap seluruh butir item pertanyaan dalam penelitian. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas adalah jika nilai *Cronbach's Alpha*  $> 0,60$  maka dapat dinyatakan reliabel atau konsisten. Sebaliknya jika nilai *Cronbach's Alpha*  $< 0,60$  maka dapat dinyatakan tidak reliabel atau tidak konsisten.

Berdasarkan tabel di atas diketahui *N of items* ada 2 buah item dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,912. Karena nilai *Cronbach's Alpha* 0,912  $> 0,60$ , maka dapat disimpulkan reliabel. Dilihat dari “*Reliability Statistic*” di atas, diketahui nilai *Cronbach's Alpha* adalah sebesar 0,912. Nilai tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai  $r_{tabel}$  dengan nilai  $N=11$  dicari pada distribusi nilai  $r_{tabel}$  pada signifikansi 5%, maka diperoleh nilai  $r_{tabel} 0,602$ . Karena nilai *Cronbach's Alpha* 0,912  $> 0,602$  ( $r_{tabel}$ ) maka dapat dinyatakan reliabel atau terpecaya sebagai

alat pengumpul data dalam penelitian.

### c. Uji Prasyarat

#### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah sebuah upaya untuk mengetahui apakah data penelitian yang diambil memiliki distribusi data yang normal atau tidak. Uji ini menjadi penting karena pemilihan penyajian data dan uji hipotesis yang dipakai tergantung dari normal tidaknya distribusi data.

Uji normalitas dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* karena sampel kurang dari 50 dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 22 For Windows*. Kriteria dari rumus ini adalah jika  $Sig.> 0,05$  maka data berdistribusi normal, namun sebaliknya apabila  $Sig.< 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal (Muhammad Ikhwan Zein, 2018: 36).

#### 2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Perlu adanya uji homogenitas agar kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen.

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *One Way Anova* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistic 22 For Windows*. ANOVA (*Analysis of Variance*) atau sering disebut uji F merupakan cara yang digunakan untuk menganalisis variansi dari dua sampel atau lebih (Suharsaputra, 2014: 170). Kriterianya jika nilai  $p > 0,05$  maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika nilai  $p < 0,05$  maka data dikatakan tidak homogen.

### 3) Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Penelitian yang merumuskan hipotesis adalah penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Keputusan dari uji hipotesis hampir selalu dibuat berdasarkan pengujian hipotesis nol.

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistic 22 For Windows*. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 5%. Kriteriannya adalah apabila nilai hasil  $p = 0,000$  atau dapat disimpulkan  $nilai p < 0,05$  (Muhammad Ikhwan Zein, 2018: 45). Untuk mengetahui presentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

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

**Mean Different** =  $mean \ posttest - mean \ pretest$

Keterangan :

*Mean Different* = perbedaan rata-rata

*Mean Pretest* = rata-rata *pretest*

*Mean Posttest* = rata-rata *posttest*

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi, Sampel dan Data Penelitian**

###### **a. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian mengenai latihan koordinasi lari dengan bilah terhadap peningkatan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 13 Juli 2020 pukul 08.00 WIB sampai dengan tanggal 11 Agustus 2020 pukul 09.30 WIB.

###### **b. Deskripsi Sampel Penelitian**

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara. Terdapat 11 sampel. Deskripsi subjek dalam penelitian ini meliputi deskripsi awal sebelum latihan koordinasi lari dengan bilah dan sesudah latihan koordinasi lari dengan bilah.

###### **c. Deskripsi Data Penelitian**

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah berupa hasil kemampuan teknik lari dengan melihat jumlah akhir tes skor instrumen penilaian teknik lari, yang meliputi sikap awal (*start*) melayang, gerak kaki tumpu depan, dan gerakan melayang.

**Tabel 4. Hasil Jumlah Skor *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Teknik Lari yang Meliputi Sikap Awal (*Start*) Melayang, Gerak Kaki Tumpu Depan, dan Gerakan Melayang.**

No	Nama	Pretest	Posttest	Peningkatan
1.	Laura Multi S	25	30	5
2.	Anastasya W	24	28	4
3.	Lutiana Bungah	25	27	2
4.	Novita Tri Astuti	27	31	4
5.	Sifa Rofiana H	28	32	4
6.	Dhea Ageng K	24	27	3
7.	Athifa Khanza N	24	28	4
8.	Manda Anggita F	26	30	4
9.	Bunga Arum R	23	29	6
10.	Hidayat Tri Azizki	27	32	5
11.	Ilham Ramadhan P	22	27	5
<b>Jumlah</b>		<b>275</b>	<b>321</b>	<b>46</b>

**Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Data *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan  
Teknik Lari  
Statistics**

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	11	11
<i>Valid</i>	0	0
<i>Missing</i>		29.18
<i>Mean</i>	25.00	29.00
<i>Median</i>	25.00	27
<i>Mode</i>	24	1.940
<i>Std. Deviation</i>	1.844	3.764
<i>Variance</i>	3.400	5
<i>Range</i>	6	27
<i>Minimum</i>	22	32
<i>Maximum</i>	28	

a. Multipel modes exist. The smallest value is shown.

Data diatas menunjukan hasil tes kemampuan teknik lari. Hasil penelitian tersebut di deskripsikan sebagai berikut :

### 1) *Prettest Teknik Lari*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistic deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 22, nilai maksimal = 27, rata-rata (*mean*) = 25.00, nilai tengah (*median*) = 25, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.844. Deskripsi hasil penelitian disajikan dalam distribusi frekuensi bergolong pada hasil skor *pretest* sebagai berikut :

a. Cari “*Range*”

*Range* = jarak pengukuran (angka tertinggi – angka terendah)

$$28 - 22 = 6$$

b. Tentukan jumlah baris yang dikehendaki (3)

Rumus = *Range* (R) + 1

$$= 6 + 1$$

$$= 7$$

c. Tentukan luas interval kelas yang diinginkan

Misal : luas interval kelas (i) 3 maka :  $7/3 = 2.3$  dibulatkan menjadi 3

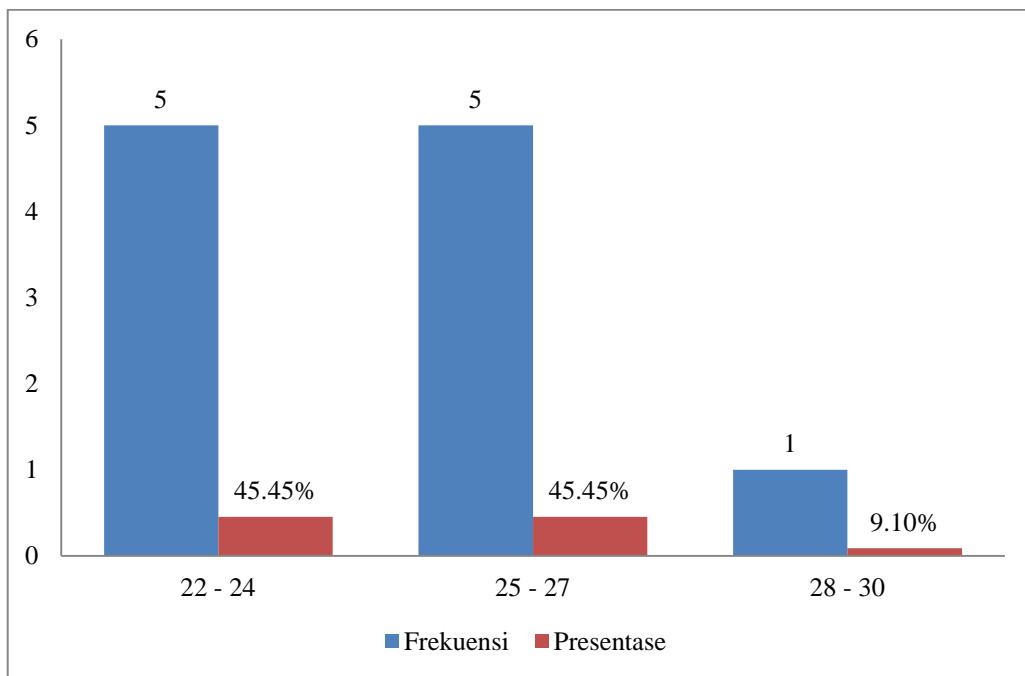
Dari perhitungan diatas, diperoleh table distribusi frekuensi data *pretest* sebagai berikut :

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi *Pretest* Kemampuan Teknik Lari**

No.	Interval	F	Presentase
1	22 – 24	5	45.45 %
2	25 – 27	5	45.45 %
3	28 – 30	1	9.1 %
Jumlah		11	100 %

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi data *pretest* kemampuan teknik lari pada siswa kelas v SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara. Diketahui bahwa untuk siswa yang memperoleh skor 22 – 24 sebanyak 5 siswa (45.45%), yang memperoleh catatan skor 25 – 27 sebanyak 5 siswa (45.45%), dan yang memperoleh catatan skor 28 – 30 sebanyak 1 siswa (9.1%).

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



**Gambar 16. Diagram *Pretest* Kemampuan Teknik Lari**

## 2) *Posttest* Teknik Lari

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistic deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *posttest* nilai minimal = 27, nilai maksimal = 32, rata-rata (*mean*) = 29.18, nilai tengah (*median*) = 29, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.940. Deskripsi hasil penelitian disajikan dalam distribusi frekuensi bergolong pada hasil skor *posttest* sebagai berikut :

- Cari “*Range*”

*Range* = jarak pengukuran (angka tertinggi – angka terendah)

$$32 - 27 = 5$$

- Tentukan jumlah baris yang dikehendaki (3)

Rumus = *Range* (R) + 1

$$= 5 + 1$$

$$= 6$$

c. Tentukan luas interval kelas yang diinginkan

Misal : luas interval kelas (i) 3 maka :  $6/3 = 2$

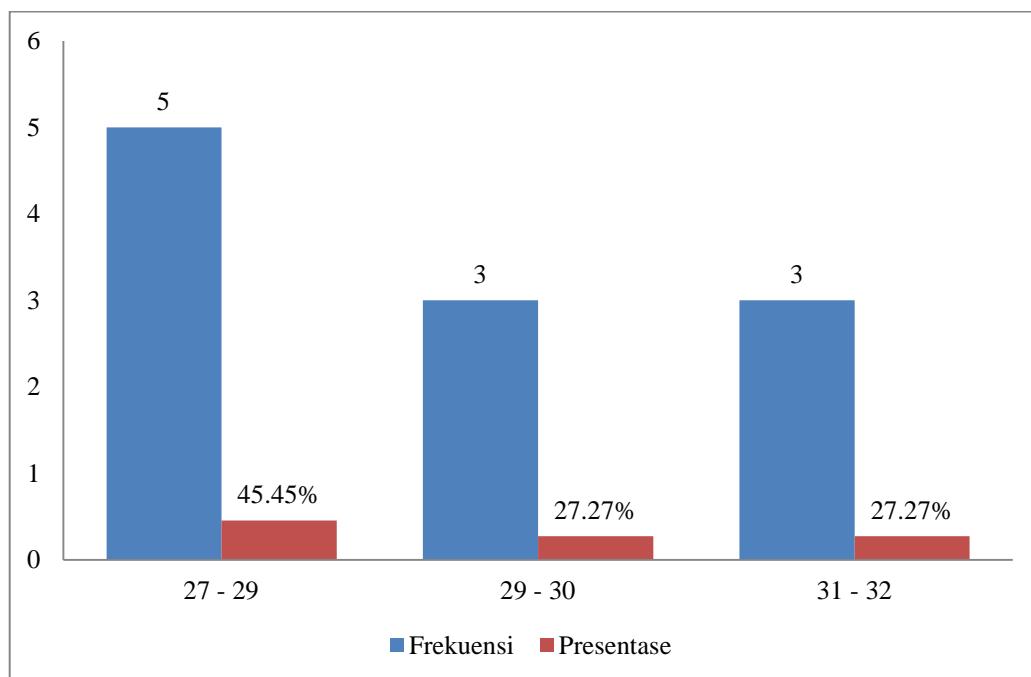
Dari perhitungan diatas, diperoleh table distribusi frekuensi data *posttest* sebagai berikut :

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Posttest Kemampuan Teknik Lari**

No.	Interval	F	Presentase
1	27 – 28	5	45.45%
2	29 – 30	3	27.27%
3	31 – 32	3	27.27%
Jumlah		11	100 %

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi data *posttest* kemampuan teknik lari pada siswa kelas v SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara. Diketahui bahwa untuk siswa yang memperoleh skor 27 – 28 sebanyak 5 siswa (45.45%), yang memperoleh catatan skor 29 – 30 sebanyak 3 siswa (27.27%), dan yang memperoleh catatan skor 31 – 32 sebanyak 3 siswa (27.27%).

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



**Gambar 17. Diagram Posttest Kemampuan Teknik Lari**

Berdasarkan uraian statistic deskriptif *pretest* dan *posttest* kemampuan teknik lari dapat diketahui hasil peningkatan kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara setelah diberikan (*treatment*) latihan koordinasi lari dengan bilah. Untuk mengetahui besarnya peningkatan hasil kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan presentase.

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

### 3) Presentase Peningkatan Kemampuan Teknik Lari dengan Latihan Koordinasi Lari dengan Bilah

Hasil rata-rata *pretest* diperoleh 25.00 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh rata-rata 29.18. Setelah diketahui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*, maka presentase peningkatan bisa dihitung sebagai berikut :

$$\begin{aligned}\text{Presentase Peningkatan} &= \frac{29.18 - 25.00}{25.00} \times 100 \% \\ &= 16.72 \%\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat diperoleh presentase peningkatan sebesar 16.72%. Dari hasil peningkatan yang diperoleh tersebut maka dapat disimpulkan bahwa latihan koordinasi lari dengan bilah dapat meningkatkan kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara.

## **1. Hasil Uji Prasyarat**

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut :

### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah data penelitian yang diambil memiliki distribusi data yang normal atau tidak. Uji normalitas sangat penting karena pemilihan penyajian data dan uji hipotesis yang dipakai tergantung dari normal tidaknya distribusi data. Kaidah yang menjadi acuan normal tidaknya data dalam uji normalitas ini adalah jika *sig.* > 0,05 maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika *sig.* < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal (Muhammad Ikhwan Zein, 2018: 36). Dalam penelitian ini menggunakan

uji normalitas *Shapiro Wilk* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistic 22 for Windows*.

**Tabel 8. Hasil Uji Normalitas  
Test of Normality**

	Kolmogrov - Smirnov			Shapiro – Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	.161	11	.200*	.962	11	.802
<i>Posttest</i>	.183	11	.200*	.890	11	.139

**Tabel 9. Hasil Penghitungan Uji Normalitas  
Shapiro Wilk Test**

No	Variabel	Asymp. Sig	Nilai	Keterangan
1.	Skor Teknik Lari ( <i>Pretest</i> )	.802	0,05	Normal
2.	Skor Teknik Lari ( <i>Posttest</i> )	.139	0,05	Normal

Berdasarkan dari tabel diatas, terlihat bahwa kedua variabel memiliki *Asymp. Sig* lebih dari 0,05, maka kedua data variabel tersebut berdistribusi normal. Artinya yang telah diambil normal.

### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variasi-variasi dua buah distribusi atau lebih. Kaidah uji homogenitas jika  $p > 0,05$  maka sampel dinyatakan homogen, sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka sampel dikatakan tidak homogen.

**Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas**  
***Test of Homogeneity of Variances***

*Hasil penilaian teknik lari subyek penelitian*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.236	1	20	.632

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari table *Test of Homogeneity of Variances* dari semua variabel memiliki nilai sebesar .632. karena nilai  $p$  (*Sig.*)  $.632 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data bersifat homogen, sehingga penelitian analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

## **2. Hasil Uji Hipotesis (*t-test*)**

Rumusan hipotesis yang berbunyi “ Ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara setelah diberikan latihan (*treatment*) koordinasi lari dengan bilah. Berdasarkan hasil uji prasyarat analisis, data penelitian ini bersifat normal dan homogen sehingga analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis tersebut adalah uji-t (*t-test*) tepatnya menggunakan uji-t. Pengujian menggunakan aplikasi *IBM SPSS 22 for Windows*. Hasil analisis uji-t untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kedua variabel *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 11. Hasil Uji-T**  
***Paired Samples Test***

	Paired Difference							Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df		
				Lower	Upper				
<i>Pair 1</i> <i>Pretest</i> -	- 4.182	1.079	0.325	-4.907	-3.457	- 12.86	10	.000	

Dari hasil diatas maka latihan koordinasi lari dengan bilah selama 16 kali pertemuan dapat memberikan selisih peningkatan antara -4.907 sampai dengan -3.457. Berdasarkan hasil analisis *uji t paired sample t test* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (-12.86) <  $t_{tabel}$  (2.228), dan nilai signifikansi adalah  $p$  (0.000) atau dapat disimpulkan  $p < 0,05$ , hasil tersebut menunjukan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ . Dengan demikian hipotesis berbunyi; “ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi lari dengan bilah terhadap kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara”. Latihan koordinasi lari dengan bilah memiliki pengaruh yang signifikan dalam penelitian ini setelah presentase peningkatan menunjukan hasil yang positif yaitu sebesar 16.72%.

## B. Pembahasan

Olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang menjadi salah satu unsur penting dalam perkembangan olahraga. Khususnya nomor lari perlu diajarkan kepada anak sejak usia dini dimana masih dalam tahap usia perkembangan gerak dasar manusia, sehingga dapat menghasilkan prestasi yang terus meningkat

dengan sistem yang berkelanjutan. Dalam penelitian ini dilakukan latihan koordinasi lari dengan bilah yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara. Pada tahap ini siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara diberikan latihan (treatment) latihan koordinasi lari dengan bilah, dengan latihan koordinasi lari bilah ini diharapkan dapat meningkatkan penguasaan teknik siswa dalam melakukan suatu gerakan. Latihan koordinasi lari dengan bilah juga dapat membantu melatih koordinasi tangan, kaki dan ritme agar lebih baik saat berlari.

Banyaknya variasi atau bentuk latihan menggunakan bilah ini diharapkan siswa dapat mengikuti kegiatan berlatih dengan suasana yang menyenangkan dan memberi semangat lebih yang cenderung dapat memotivasi mereka. Manfaat dari latihan koordinasi lari dengan bilah dalam penelitian ini adalah untuk memperbaiki gerak teknik dasar lari dan mengetahui sejauh mana teknik lari yang mereka miliki, sehingga siswa dapat terpacu untuk terus meningkatkan kemampuannya.

Setelah dilakukan penelitian, terdapat beberapa faktor yang dapat mendukung peningkatan kemampuan teknik lari siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara antara lain yaitu faktor dari lingkungan sekitar, lingkungan sekolah serta fasilitas alat yang dapat digunakan dan dimanfaatkan sesuai dengan kebutuhan siswa Sekolah Dasar. Sebagian besar siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara sangat antusias dan merasa senang, hal ini disebabkan karena siswa

dalam proses latihan khusunya nomor lari belum mendapatkan model latihan yang bervariasi dan bermodifikasi, sehingga ini sangat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan gerak lari yang lebih baik lagi. Dapat dilihat dari peningkatan nilai rata-rata kemampuan teknik lari siswa. Rata-rata nilai *pretest* adalah 25, kemudian setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan nilai rata-rata kemampuan teknik lari meningkat pada *posttest* menjadi 29.18. sehingga peningkatan prestasi kemampuan teknik lari setelah memperoleh latihan koordinasi dengan bilah sebesar 4.18.

Berdasarkan hasil penelitian selisih peningkatan antara -4.907 sampai dengan -3.457. Berdasarkan hasil analisis *uji t paired sample t test* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (-12.86) <  $t_{tabel}$  (2.228), dan nilai signifikansi adalah  $p$  (0.000) atau dapat disimpulkan  $p < 0,05$ , hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi lari dengan bilah terhadap kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara.

Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan koordinasi lari dengan bilah dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan teknik lari. Latihan koordinasi lari dengan bilah mendapat pengaruh yang signifikan dalam penelitian ini setelah presentase peningkatan menunjukkan hasil yang positif yaitu sebesar 16.72%.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa latihan koordinasi lari dengan bilah member pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara. Hal ini dapat dilihat pada hasil penelitian dan pembahasan yang menunjukan bahwa 11 anak mengalami peningkatan setelah diberikan latihan dengan bilah selama 16 kali pertemuan. Pada hasil penelitian diperoleh selisih peningkatan antara -4.907 sampai dengan -3.457. Berdasarkan hasil analisis *uji t paired sample t test* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (-12.86) <  $t_{tabel}$  (2.228), dan nilai signifikansi adalah  $p$  (0.000) atau dapat disimpulkan  $p < 0,05$ , hasil tersebut menunjukan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ .

Dilihat dari hasil rata-rata *pretest* sebesar 25.00 dan rata-rata *posttest* sebesar 29.18, maka diperoleh hasil *mean different* sebesar 4.18. Hal tersebut menunjukan bahwa latihan koordinasi lari dengan bilah terhadap kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara memperoleh peningkatan sebesar 16.72% dibandingan dengan sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini diimplikasikan pada :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan teknik lari pada siswa

kelas V SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara dengan metode latihan koordinasi lari menggunakan bilah.

2. Bagi guru dapat menjadi bahan evaluasi serta acuan untuk lebih memvariasikan bentuk latihan supaya dapat meningkatkan kemampuan teknik lari khusunya dalam cabang olahraga atletik.
3. Dapat menjadi motivasi bagi siswa dalam berlatih untuk terus meningkatkan kemampuan yang dimiliki dan dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

### C. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi siswa SD Negeri 2 Kendaga Kecamatan Banjarmangu Kabupaten Banjarnegara agar lebih giat melakukan aktivitas olahraga serta berlatih dengan sungguh-sungguh khusunya nomor lari secara berkelanjutan, sehingga dapat terus meningkatkan kemampuan teknik lari dan mencapai prestasi yang diharapkan.
2. Bagi guru, perlu adanya pemberian bentuk latihan yang lebih bervariasi yang membawa kegembiraan agar anak senang dan tertarik untuk lebih bersemangat dalam berlatih.
3. Bagi peneliti selanjutnya, untuk dapat mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini karena dirasa masih banyak kekurangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriliawati, Astri,dkk. (2016). *Meningkatkan gerak dasar lari sprint melalui media sederhana pada siswa kelas v SD N Wargaluyu Kecamatan Ganeas Kabupaten Sumedang*. Skripsi. Sumedang: SD N Wargaluyu. Sumedang
- Bahagia, Yoyo. Pembelajaran Atletik. (Online). Tersedia :  
[http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR\\_PEND\\_OLAHRAGA/194903161972111YOYO\\_BAHAGIA/PEMBELAJARAN\\_ATLETIK\\_%28BUKU%29.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR_PEND_OLAHRAGA/194903161972111YOYO_BAHAGIA/PEMBELAJARAN_ATLETIK_%28BUKU%29.pdf)
- Bompa, T.O. (1994). *Periodization Theory and Metology of Training*. Fifth Edition. United State of America: Human Kinetics
- Brown, Lee, E., and Ferrigno, Vance. (2004). *Training For Speed, Agility, and Quickness*. United States: Human Kinetis.
- Bronw, Lee, E., Ferrigno, Vance, A., & Santana, Juan Carlos. (2000). *Training For Speed, Agility, and Quickness*. United States: Human Kinetis.
- IAAF. (2002). *Kids Athletics*. Jerman: IAAF
- \_\_\_\_\_. (2000). *Lari, Lompat, Lempar Level 1*. Jakarta: IAAF RCD
- \_\_\_\_\_. (2000). *Run! Jump! Throw!*
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta. FIK UNY.
- \_\_\_\_\_. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara*. Yogyakarta. FIK UNY
- Lumintuарso, Ria. (2013). *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. Yogyakarta. UNY Press
- Prasetyo, WL, dkk. (2019). *Meningkatkan gerak dasar lari melalui metode latihan (drill) pada siswa kelas v SD N Menteng Atas 02 Jakarta Selatan*. Skripsi. Jakarta: SD Menteng Atas 02. Jakarta Selatan
- Purnomo Eddy, Dapan. (2013). *Dasar-Dasar Gerak Atletik (2<sup>nd</sup> ed)*. Yogyakarta:

Alfamedia

Sugiyono, (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung:  
Alfabeta

\_\_\_\_\_. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung:  
Alfabeta

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta:  
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Tjalick Soegiardo. (2009). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta. FPOK IKIP  
Yogyakarta

Thompson, Peter J.L. (2009). *Introduction To Coaching Theory*: IAAF 1991

UNY. (2016). *Buku pedoman penulisan tugas akhir skripsi*. Yogakarta: UNY

V, Wiratna Sujarweni. (2014). *SPSS untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru  
Press

Zein, M. I. (2018). *Ilmu Statistik Keolahragaan*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



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 : 319/UN34.16/PT.01.04/2020

7 Juli 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala SD NEGERI 2 KENDAGA  
Jln. Raya Karangkobar, km.11  
KECAMATAN BANJARMANGU  
KABUPATEN BANJARNEGARA

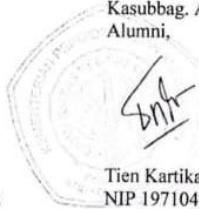
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	:	Jihana Shofiyatun
NIM	:	16602241029
Program Studi	:	Pend. Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	LATIHAN KOORDINASI LARI DENGAN BILAH TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK LARI PADA SISWA KELAS V SD N 2 KENDAGA KECAMATAN BANJARMANGU KABUPATEN BANJARNEGARA
Waktu Penelitian	:	13 Juli - 15 Agustus 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.

Kasubbag. Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni,



Tien Kartika Komara Dewi, A.Md.  
NIP 19710428 199403 2 001

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

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari SD N 2 Kendaga



**PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA  
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA  
SD NEGERI 2 KENDAGA  
KECAMATAN BANJARMANGU**  
*Jalan: Banjarnegara-Karangkobar Km 13, Kode Pos 53452*

### **SURAT KETERANGAN**

NO.421.2 / 101 / VIII / 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SITI SOFIYAH, S.Pd  
NIP : 197107311993032 003  
Pangkat : Pembina Tk I / IV b  
Jabatan : Kepala SD N 2 Kendaga  
Unit Kerja : SDN 2 Kendaga , Kec. Banjarmangu ,Kab. Banjarnegara

Menerangkan dengan sebenar-benarnya, bahwa Mahasiswi yang tersebut di bawah ini :

Nama : JIHANA SHOFIYATUN  
Nim : 16602241029  
Program : S 1  
Program Studi/Fak : Pendidikan Kependidikan Olahraga /Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah mengadakan Penelitian untuk menyusun Skripsi dengan judul “ LATIHAN KOORDINASI DENGAN BILAH TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK LARI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 KENDAGA KECAMATAN BANJARMANGU KABUPATEN BANJARNEGARA ” , di SD Negeri 2 Kendaga tanggal 13 Juli – 11 Agustus 2020.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Scanned by TapScanner

### Lampiran 3. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
Alamo : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

#### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Jihana Shofiyatun  
NIM : 16602241029  
Pembimbing : Dr. Ria Lumintuaro, M.Si

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	26/2/20	Persone (mengisi Draf)	lt
2.	30/3/20	Revisi Bab I, II, III	lt
3.	25/6/20	Instrument Penelitian	lt
4.	30/7/20	Revisi Instrument	lt
5.	23/8/20	Bab IV + V	lt
6.	31/8/20	Revisi Bab IV	lt
7.	6/9/20	Abstrak	lt
8.	8/9/20	Finalisasi	lt

Kajur PKL,

\*). Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Dr. Endang Rini Sukamti, M.S  
NIP. 19600407 198601 2 001

Scanned by TapScanner

#### Lampiran 4. Program Latihan (*Treatment*)

##### ■ Minggu Pertama

Pertemuan	Program Latihan	Dosis	Keterangan
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pendahuluan<ul style="list-style-type: none"><li>- Berdoa</li><li>-Penjelasan Materi</li></ul></li><li>• Pemanasan<ul style="list-style-type: none"><li>-Stretching (statis, dinamis)</li><li>- Joging</li></ul></li><li>• Inti :<ul style="list-style-type: none"><li>-Lari 30 meter</li></ul></li><li>• Penutup :<ul style="list-style-type: none"><li>-Colling down</li><li>- Evaluasi</li><li>-Berdoa</li></ul></li></ul>	2 x 2 repetisi	Bentuk latihan anak melakukan gerakan lari secara bergantian.

2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Berdoa</li> <li>-Penjelasan Materi</li> </ul> </li>   <li>• Pemanasan           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stretching (statis, dinamis)</li> <li>-Joging</li> </ul> </li>   <li>• Inti :           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Koordinasi High Knee (lari mengangkat lutut)</li> </ul> </li>   <li>• Penutup :           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colling down</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> </ul>	<p>3 x 4 x 20 meter</p> <p>Rest 3 menit</p>	<p>Bentuk latihan anak menekankan pada teknik. Anak melakukan gerakan angkat lutut dengan maju ke depan secara perlahan.</p>
---	---	---	--

3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>-Penjelasan Materi</li> </ul> </li> <li>• Pemanasan           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stretching (statis, dinamis)</li> <li>- Joging</li> </ul> </li> <li>• Inti :           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lari 30 meter</li> </ul> </li> <li>• Penutup :           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colling down</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> </ul>	2 x 2 repetisi	Bentuk latihan anak melakukan gerakan lari secara bergantian.
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>-Penjelasan Materi</li> </ul> </li> <li>• Pemanasan           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stretching (statis, dinamis)</li> <li>- Joging</li> </ul> </li> <li>• Inti :           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Koordinasi Angkling (lari dengan menggunakan sendi pergelangan kaki)</li> </ul> </li> </ul>	$3 \times 4 \times 20$ meter Rest 3 menit	Bentuk latihan anak menekankan pada teknik. Anak melakukan gerakan seperti lari kecil-kecil dengan menggunakan sendi pergelangan kaki.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Penutup :</li> <li>-Colling down</li> <li>- Evaluasi</li> <li>-Berdoa</li> </ul>		
--	---	--	--

■ Minggu Kedua

Pertemuan	Program Latihan	Dosis	Keterangan
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pendahuluan           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>-Penjelasan Materi</li> </ul> </li> <li>● Pemanasan           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stretching (statis, dinamis)</li> <li>- Joging</li> </ul> </li> <li>● Inti :           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lari 30 meter</li> </ul> </li> <li>● Penutup :           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colling down</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> </ul>	2 x 2 repetisi	Bentuk latihan anak melakukan gerakan lari secara bergantian.

6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Berdoa</li> <li>-Penjelasan Materi</li> </ul> </li> <li>• Pemanasan           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stretching (statis, dinamis)</li> <li>-Joging</li> </ul> </li> <li>• Inti :           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Koordinasi High Knee (lari mengangkat lutut)</li> </ul> </li> <li>• Penutup :           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colling down</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> </ul>	<p>3 x 4 x 20 meter</p> <p>Rest 3 menit</p>	<p>Bentuk latihan anak menekankan pada teknik. Anak melakukan gerakan angkat lutut dengan maju ke depan secara perlahan.</p>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> <li>-Penjelasan Materi</li> <li>• Pemanasan           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stretching (statis, dinamis)</li> <li>- Joging</li> </ul> </li> <li>• Inti :           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lari 30 meter</li> </ul> </li> <li>• Penutup :           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colling down</li> </ul> </li> </ul>	<p>2 x 2 repetisi</p>	<p>Bentuk latihan anak melakukan gerakan lari secara bergantian.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>		
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan</li> <li>- Berdoa</li> <li>-Penjelasan Materi</li> <li>• Pemanasan</li> <li>-Stretching (statis, dinamis)</li> <li>- Joging</li> <li>• Inti :</li> <li>-Koordinasi Angkling (lari dengan menggunakan sendi pergelangan kaki)</li> <li>• Penutup :</li> <li>-Colling down</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	<p>3 x 4 x 20 meter</p> <p>Rest 3 menit</p>	<p>Bentuk latihan anak menekankan pada teknik. Anak melakukan gerakan seperti lari kecil-kecil dengan menggunakan sendi pergelangan kaki.</p>

 Minggu Ketiga

Pertemuan	Program Latihan	Dosis	Keterangan
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>-Penjelasan Materi</li> </ul> </li> <li>• Pemanasan           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stretching (statis, dinamis)</li> <li>- Joging</li> </ul> </li> <li>• Inti :           <ul style="list-style-type: none"> <li>-High Knee (lari mengangkat lutut)</li> </ul> </li> <li>• Penutup :           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Colling down</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> </ul>	$3 \times 4 \times 20$ meter  Rest 3 menit	Bentuk latihan anak menekankan pada teknik. Anak melakukan gerakan angkat lutut dengan maju ke depan secara perlahan.
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>-Penjelasan Materi</li> </ul> </li> <li>• Pemanasan</li> </ul>	$4 \times 3 \times 20$ meter  Rest 4 menit	Bentuk latihan anak menekankan kepada teknik dan fisik anak. Anak

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Stretching (statis, dinamis)</li> <li>- Joging</li> <li>• Inti :</li> <li>-Sprint/Hurdle Shuttle Relay</li> <li>• Penutup :</li> <li>-Colling down</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>		melakukan gerakan lari secara bergantian dengan rintangan.
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>-Penjelasan Materi</li> </ul> </li> <li>• Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stretching (statis, dinamis)</li> <li>- Joging</li> </ul> </li> <li>• Inti : <ul style="list-style-type: none"> <li>-Permainan Koordinasi Lari zigg-zag</li> </ul> </li> <li>• Penutup : <ul style="list-style-type: none"> <li>-Colling down</li> <li>- Evaluasi</li> <li>-Berdoa</li> </ul> </li> </ul>	<p>2 x 4 x 20 meter</p> <p>Rest 3 menit</p>	Bentuk latihan divariasikan dengan anak berlari di sebuah bilah dan dapat lari berputar kekanan dan kekiri.

 Minggu Keempat

Pertemuan	Program Latihan	Dosis	Keterangan
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>-Penjelasan Materi</li> </ul> </li> <li>• Pemanasan           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stretching (statis, dinamis)</li> <li>- Joging</li> </ul> </li> <li>• Inti :           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sprint/Hurdle Shuttle Relay</li> </ul> </li> <li>• Penutup :           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Colling down</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul> </li> </ul>	4 x 3 x 20 meter  Rest 4 menit	Bentuk latihan anak menekankan kepada teknik dan fisik anak. Anak melakukan gerakan lari secara bergantian dengan rintangan.
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>-Penjelasan Materi</li> </ul> </li> <li>• Pemanasan           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stretching (statis, dinamis)</li> <li>- Joging</li> </ul> </li> <li>• Inti :           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Berlari di sebuah bilah dan dapat lari berputar kekanan dan kekiri.</li> </ul> </li> </ul>	2 x 4 x 20 meter  Rest 3 menit	Bentuk latihan divariasikan dengan anak berlari di sebuah bilah dan dapat lari berputar kekanan dan kekiri.

	<p>-Permainan Koordinasi Lari zig-zag</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Penutup :</li> </ul> <p>-Colling down</p> <p>- Evaluasi</p> <p>- Berdoa</p>		
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pendahuluan</li> </ul> <p>- Berdoa</p> <p>-Penjelasan Materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pemanasan</li> </ul> <p>-Stretching (statis, dinamis)</p> <p>- Joging</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Inti :</li> </ul> <p>-Kecepatan Maksimal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Penutup :</li> </ul> <p>-Colling down</p> <p>- Evaluasi</p> <p>- Berdoa</p>	<p>30 meter x 2</p> <p>repetisi</p>	<p>Bentuk latihan anak menekankan pada teknik berlari dengan kecepatan maksimal yang dimiliki oleh masing-masing anak.</p>

## **Lamiran 5. *Instrument* Penilaian Kemampuan Teknik Lari**

### ***Instrument* Penilaian Teknik Lari**

Petunjuk pelaksanaan tes teknik lari

#### **1. Pelaksanaan**

Peserta didik akan diberikan arahan serta petunjuk tes, sebelum diberikan arahan peserta didik harus melakukan pemanasan, kemudian peserta didik melakukan teknik lari sesuai dengan presensi.

#### **2. Sarana dan Prasarana**

- a) Formulir
- b) Alat tulis
- c) Penilai
- d) Lapangan
- e) Meteran
- f) Stopwatch
- g) Cones
- h) Lembar penilaian

Tabel *Instrument* Penilaian Teknik Lari Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Kendaga

No	Gerakan Teknik Lari	Skor				Jumlah Skor
		1	2	3	4	
1.	<p>Sikap Awal (<i>Start</i>)</p> <p>a. Kaki depan diletakkan di belakang garis start dengan kaki kira-kira selebar bahu.</p> <p>b. Berat badan di bebaskan pada kaki depan.</p> <p>c. Posisi lengan berkebalikan dengan posisi kaki tumpu.</p> <p>d. Dorongan dari kaki depan</p>					
2.	<p>Gerakan Kaki Tumpu Depan</p> <p>a. Mendarat pada kaki tumpu</p> <p>1.</p> <p>b. Menekuk lutut kaki topang pada saat lari dengan kaki ayun dipercepat.</p> <p>c. Pinggul, lutut dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan pada saat bertolak.</p> <p>d. Pada kaki ayun naik</p>					

	dengan cepat menuju posisi horizontal.					
3.	<p>Gerakan Melayang</p> <p>a. Lutut kaki ayun bergerak ke depan dan kaki atas untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah.</p> <p>b. Menekuk lutut kaki topang dalam pada phase pemulihan (untuk mencapai suatu bandul pendek).</p> <p>c. Ayunan lengan aktif namun relaks.</p> <p>d. berikutnya kaki topang bergerak ke belakang untuk memperkecil gerak menghambat pada saat menyentuh dengan tanah.</p>					

**Keterangan Prosedur Penilaian :**

- a. Skor 1 : Sangat Kurang Baik, apabila siswa dalam melakukan kemampuan teknik lari kurang sempurna dan masih ada kesalahan.
- b. Skor 2 : Kurang Baik, apabila siswa dalam melakukan kemampuan teknik lari masih kurang dan masih ada kesalahan.
- c. Skor 3 : Baik, apabila siswa dalam melakukan kemampuan teknik lari sudah cukup baik namun masih belum sempurna.
- d. Skor 4 : Sangat Baik, apabila siswa dalam melakukan teknik lari sudah baik dan sempurna.

Tabel Rubik Penilaian Teknik Lari Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Kendaga

Ajaran 2020/2021

No	Nama	Skor Aspek Penelitian								Jumlah skor	
		Sikap Awal (Start)			Gerak Kaki Tumpu (Depan)			gerak melayang			
1.	LMS										
2.	AWK										
3.	LB										
4.	NTS										
5.	SFH										
6.	DGKS										
7.	AKNS										
8.	MAF										
9.	BARS										
10.	HTA										
11.	IRP										
Skor Maksimum = 48											

## Lampiran 6. Uji Realibilitas

### Teknik Belah Dua (split half)

*Case Processing Summary*

		N	%
Cases	Valid	11	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0
	Total	11	100.0

*a. Listwise deletion based on all variables in the procedure*

### Hasil Realibilitas Obser Pertama

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.912	2

### Hasil Realibilitas Obser Kedua

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.051	2

**Lampiran 7. Data Rubik Penilaian *Pretest***

Tabel Rubik Penilaian *Pretest* Teknik Lari Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2

Kendaga Ajaran 2020/2021

No	Nama	Skor Aspek Penelitian												Jumlah skor
		Sikap Awal (Start)				Gerak Kaki Tumpu (Depan)				gerak melayang				
1.	LMS	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	25
2.	AWK	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1	3	3	24
3.	LB	1	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	25
4.	NTS	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	27
5.	SFH	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	28
6.	DGKS	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7.	AKNS	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	24
8.	MAF	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	2	26
9.	BARS	2	2	1	3	2	1	3	2	2	2	1	2	23
10.	HTA	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	27
11.	IRP	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	22
Skor Maksimum = 48														

**Lampiran 8. Data Rubik Penilaian Posttest**

Tabel Rubik Penilaian *Posttest* Teknik Lari Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2

Kendaga Ajaran 2020/2021

No	Nama	Skor Aspek Penelitian												Jumlah skor
		Sikap Awal (Start)				Gerak Kaki Tumpu (Depan)				gerak melayang				
1.	LMS	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	30
2.	AWK	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	28
3.	LB	2	2	1	3	3	2	3	3	3	2	2	1	27
4.	NTS	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	31
5.	SFH	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	32
6.	DGKS	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	27
7.	AKNS	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	28
8.	MAF	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	30
9.	BARS	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	29
10.	HTA	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	32
11.	IRP	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	3	27
Skor Maksimum = 48														

**Lampiran 9. Statistik Data Penilaian**

No	Nama	Pretest	Posttest	Peningkatan
1.	Laura Multi S	25	30	5
2.	Anastasya W	24	28	4
3.	Lutiana Bungah	25	27	2
4.	Novita Tri Astuti	27	31	4
5.	Sifa Rofiana H	28	32	4
6.	Dhea Ageng K	24	27	3
7.	Athifa Khanza N	24	28	4
8.	Manda Anggita F	26	30	4
9.	Bunga Arum R	23	29	6
10.	Hidayat Tri Azizki	27	32	5
11.	Ilham Ramadhan P	22	27	5
<b>Jumlah</b>		<b>275</b>	<b>321</b>	<b>46</b>

	Pretest	Posttest	Peningkatan
<i>N valid</i>	11	11	11
<i>Missing</i>	0	0	0
<i>Mean</i>	25	29.18	4.18
<i>Median</i>	25	29	4
<i>Mode</i>	24	27	3
<i>Std.</i>			
<i>Deviation</i>	1.844	1.94	0.096
<i>Variance</i>			
	3.4	3.764	0.364
<i>Range</i>	6	5	1
<i>Minimum</i>	22	27	5
<i>Maksimum</i>	28	32	4

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Lampiran 10. Uji Normalitas***Test of Normality*

	Kolmogrov – Smirnov			Shapiro - Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.161	11	.200*	.962	11	.802
Posttest	.183	11	.200*	.890	11	.139

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 11. Uji Homogenitas

### *Test of Homogeneity of Variances*

hasil

<i>Levene</i>			
<i>Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
.236	1	20	.632

### **ANOVA**

hasil

	<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Between Groups</i>	96.182	1	96.182	26.853	.000
<i>Within Groups</i>	71.636	20	3.582		
<i>Total</i>	167.818	21			

**Lampiran 12. Uji T  
T – Test**

*One - Sample Statistic*

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error</i> <i>Mean</i>
<i>pretest</i>	11	25	1.844	.556
<i>posttest</i>	11	29.18	1.94	.585

*Paired Samples Statistics*

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1    Pretest	25.00	11	1.844	.556
	29.18	11	1.940	.585

*Paired Samples Correlations*

	N	Correlation	Sig.
Pair 1    Pretest & Posttes	11	.839	.001

**Paired Sample Test**

	Paired Difference							
	Mean	Std. Deviation <i>n</i>	Std. Error Mea <i>n</i>	95% Confidence Interval of the Difference		<i>t</i>	<i>df</i>	Sig. (2- tailed)
				Lower	Upper			
<i>Pair 1</i> <i>Pretest</i> – <i>Posttest</i>	-4.182	1.079	0.325	-4.907	-3.457	-12.86	10	.000

### **Lampiran 13. Dokumentasi**

Pengarahan kepada siswa-siswi sebelum pengambilan data



Melakukan pemanasan sebelum pengambilan data dan sebelum latihan





Penjelasan gerakan latihan (treatment) kepada siswa-siswi



Proses pada saat melakukan latihan (treatment)



Proses pada saat pengambilan data

