

**PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN BERMAIN *START* TERHADAP  
PENINGKATAN PRESTASI LARI 40 METER SISWA  
DI MTs N 1 BANJARNEGARA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri  
Yogyakarta Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
**Arnistya Putri Nasywa Hanun**  
NIM. 19601241018

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN BERMAIN *START* TERHADAP  
PENINGKATAN PRESTASI LARI 40 METER SISWA  
DI MTs N 1 BANJARNEGARA

Disusun Oleh

Arnistya Putri Nasywa Hanun

NIM. 19601241018

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan

Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 7 Maret 2023

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



Dr. Hedi Ardianto H. S.Pd., M.Or.  
NIP. 197702182008011002

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Dr. Eddy Purnomo, M.Kes, AIFO  
NIP. 19620310 1990011 001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arnistya Putri Nasywa Hanun

NIM : 19601241018

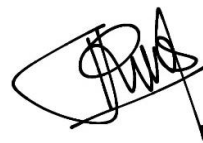
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Pengaruh Pemberian Latihan Bermain *Start* Terhadap  
Peningkatan Prestasi Lari 40 Meter Siswa Di MTs N 1  
Banjarnegara.

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

Yogyakarta, April 2023

Yang menyatakan



Arnistya Putri Nasywa Hanun

NIM. 19601241018

# HALAMAN PENGESAHAN

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN BERMAIN *START* TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI LARI 40 METER SISWA DI MTs N 1 BANJARNEGARA

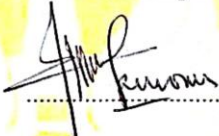


Disusun oleh:

Amistya Putri Nasywa Hanun

NIM. 19601241018

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan  
Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 27 Maret 2023

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		11/04/23
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd. Sekretaris		12/04/2023
Dr. Hedi Ardiyanto H, S.Pd., M.Or. Penguji Utama		10/04-2023

Yogyakarta, April 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



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

NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

“Setiap orang memiliki prosesnya masing-masing, jangan samakan prosesmu dengan orang lain. Nikmatilah, maka hasilnya akan menjadi lebih maksimal.”

“Jangan memaksakan diri. Jadilah diri sendiri, karena setiap orang memiliki kelebihanannya masing-masing”

(Arnistya Putri Nasywa Hanun)

## **HALcvAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan penuh syukur kepada Allah SWT, skripsi yang telah saya buat kupersembahkan kepada :

1. Orang Tuaku tercinta, Bapak Saronu Istoto dan Ibu Sayidati Mutoharoh Nuraini yang telah mendidik saya sehingga saya dapat mencapai titik ini serta dukungan dan doa yang tidak pernah putus. Kata terimakasih tidak akan cukup membalas jasa mereka sampai saat ini.
2. Adikku, Wesya Kartika Dwiagustin dan Ronistya Putra Ardihansya yang turut serta mendoakan saya, dan memberikan semangat hingga saya mampu menyelesaikan tahap ini untuk melanjutkan ke jenjang selanjutnya.

**PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN BERMAIN *START* TERHADAP  
PENINGKATAN PRESTASI LARI 40 METER SISWA  
DI MTs N 1 BANJARNEGARA**

Oleh :

Arnistya Putri Nasywa Hanun

NIM 19601241018

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan bermain *start* terhadap hasil prestasi lari 40 meter siswa di MTs Negeri 1 Banjarnegara.

Desain penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII A,C, dan D di MTs Negeri 1 Banjarnegara berjumlah 98 orang dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 orang siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes lari 40 meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji t (*paired sample t-test*), yaitu dengan tujuan untuk membandingkan nilai rerata *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Hasil analisis data dengan uji t diperoleh nilai  $t_{hitung}(9,534) > t_{(0,05)31}(2,042)$  dan  $P(0,000) < \alpha(0,05)$ . Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan bermain *start* terhadap peningkatan hasil prestasi lari 40 meter siswa di MTs Negeri 1 Banjarnegara. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan bermain *start* terhadap peningkatan hasil lari 40 meter siswa dan memberikan pengaruh sebesar 5,95%.

**Kata kunci** : *bermain start, prestasi, lari 40 meter.*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Pemberian Latihan Bermain Start Terhadap Peningkatan Prestasi Lari 40 Meter Siswa Di MTs N 1 Banjarnegara”. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Eddy Purnomo, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku penguji ujian TAS dan Ibu Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd., selaku sekretaris penguji TAS yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Departemen dan Ketua Program Studi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Bapak Dr. Drs. Amat Komari, M.Si., selaku penasihat akademik yang telah memberikan saran sehingga perkuliahan berjalan lancar dari awal hingga akhir.
6. Bapak Eko Widodo, S.Pd., M.Si., selaku Kepala Sekolah MTs Negeri 1 Banjarnegara yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Bapak Nurwachidin S.Pd., M.Pd., selaku guru PJOK serta para guru dan staf MTs Negeri 1 Banjarnegara yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Siswa Kelas VIII A,C, dan D yang telah berkenan membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Wawan Setiawan, terimakasih selalu ada dalam setiap proses yang saya lalui dan dengan sabar membantu, memberikan motivasi serta semangat hingga saya dapat menyelesaikan proses ini.
10. Lilis Puspitasari, sahabatku terimakasih telah menemani setiap proses dalam menyelesaikan tahap ini dan memberikan dukungannya dari awal hingga akhir.
11. Teman-teman kelas PJKR A 2019 yang selalu memberikan dukungannya.
12. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Yogyakarta, April 2023

Penulis,



Arnistya Putri Nasywa Hanun

NIM. 19601241018

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Latihan .....	9
2. Hakikat Latihan Bermain Start.....	11
3. Hakikat Start Jongkok ( <i>Crouch Start</i> ).....	17
4. Hakikat Lari Jarak Pendek .....	20
5. Peningkatan Prestasi Belajar Siswa.....	26
B. Penelitian yang Relevan.....	28
C. Kerangka Berpikir.....	29
D. Hipotesis.....	31

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Desain Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	34
D. Definisi Operasional Variabel.....	35
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
1. Instrumen Penelitian.....	37
2. Teknik Pengumpulan Data.....	39
F. Teknik Analisis Data.....	40
1. Uji Normalitas .....	40
2. Uji Hipotesis .....	40
3. Perhitungan Persentase Peningkatan.....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
A. Hasil Penelitian.....	43
1. Pretest lari 40 meter .....	43
2. Posttest lari 40 meter.....	45
3. Peningkatan Hasil Lari 40 Meter .....	46
4. Analisis Data .....	47
B. Pembahasan .....	50
C. Keterbatasan Penelitian .....	53
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>	<b>54</b>
A. Kesimpulan.....	54
B. Implikasi .....	54
C. Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Deskripsi statistik hasil pretest lari 40 meter. ....	43
Tabel 2. Distribusi frekuensi hasil pretest lari 40 meter. ....	44
Tabel 3. Deskripsi statistik hasil posttest lari 40 meter.....	45
Tabel 4. Distribusi frekuensi posttest lari 40 meter. ....	45
Tabel 5. Deskripsi statistik peningkatan hasil lari 40 meter. ....	46
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas .....	48
Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis .....	49

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Latihan bermain start dengan reaksi audio.....	14
Gambar 2. Latihan bermain start dengan reaksi visual. ....	15
Gambar 3. Latihan bermain start reaksi taktil. ....	15
Gambar 4. Start berdiri dengan tanda (audio,visual,taktil) .....	16
Gambar 5. Penempatan Block Start .....	18
Gambar 6. Posisi badan pada aba-aba Bersediaaa. ....	19
Gambar 7. Menunjukkan Posisi Badan dalam keadaan Saaaap. ....	19
Gambar 8. Menunjukkan Gerakan yaaaak.....	20
Gambar 9. Analisa struktural prestasi lari jarak pendek .....	22
Gambar 10. Rangkaian gerak Start Jongkok.....	24
Gambar 11. Rangkaian gerak lari sprint .....	25
Gambar 12. Urutan Gerak pada Tahap Topang .....	26
Gambar 13. Menggambarkan Tahap Melayang (Flying Phase) .....	26
Gambar 14. Kerangka Berpikir .....	30
Gambar 15. Desain Penelitian.....	32
Gambar 16. Grafik data pretest lari 40 meter.....	44
Gambar 17. Grafik hasil posttest lari 40 meter. ....	46
Gambar 18. Grafik perbandingan hasil lari 40 meter.....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Pengajuan Judul TAS .....	59
Lampiran 2. Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi .....	60
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Tugas Akhir .....	61
Lampiran 4. Surat Permohonan Izin Penelitian .....	62
Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	63
Lampiran 6. Program Sesi Latihan atau Treatment .....	64
Lampiran 7. Data Penelitian Hasil Pretest dan Posttest .....	93
Lampiran 8. Hasil Deskriptif Statistik SPSS 22.....	94
Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	95
Lampiran 10. Hasil Uji T-test ( <i>sample paired t-test</i> ) SPSS 22.....	96
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	97

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan latihan. Pendidikan dilakukan untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Salah satu bagian dari pendidikan secara keseluruhan adalah pendidikan jasmani. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan sikap sportif (Taufan,2018:19).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan diberikannya pendidikan jasmani di sekolah. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lainnya. Dalam kebugaran jasmani terdapat beberapa komponen biomotorik seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan dan kelincahan.

Salah satu materi umum yang diberikan dalam Pendidikan Jasmani adalah materi atletik dari berbagai nomor perlombaan. Dari tingkat Sekolah Dasar sampai dengan tingkat Sekolah Lanjutan tingkat Atas,

siswa wajib mendapatkan materi atletik. Atletik adalah cabang olahraga yang memperlombakan nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar (Rahmat, 2015:2). Atletik adalah aktivitas fisik atau jasmani yang melibatkan berbagai gerakan yang terkoordinasi, seperti, lempar, jalan, lari dan lompat. Bersamaan dengan itu, atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik seperti koordinasi, kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan lain-lain.

Lari jarak pendek merupakan salah satu materi yang diajarkan dalam pembelajaran atletik. Lari jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh atau sampai jarak yang telah ditentukan. Sampai dengan jarak 400 meter masih digolongkan sebagai lari jarak pendek. Tujuan dari lari jarak pendek adalah untuk memaksimalkan waktu yang tersedia dengan dorongan badan kedepan sehingga dapat mencapai target jarak tepat waktu. (Nurhayati, 2018:174). Oleh karena itu, kecepatan merupakan salah satu keterampilan lari jarak pendek yang dibutuhkan. Kecepatan lari jarak pendek merupakan hasil proses tolakan atau reaksi yang cepat yang diubah menjadi gerakan efisien.

Sementara itu menurut (Henjilito, 2017:70) keterampilan terpenting dalam aktivitas olahraga adalah kecepatan. Kecepatan adalah istilah untuk kualitas yang diukur dengan waktu. Kecepatan adalah gerakan yang dilakukan dengan cepat. Untuk itu, perlu diperhatikan faktor lain yang relevan seperti kecepatan reaksi, konsentrasi, percepatan gerak,

motivasi dan lain-lain agar dapat memberikan hasil yang terbaik. Untuk meningkatkan kecepatan menurut (Sepdanius,2019:70) terdiri dari beberapa jenis tes yang dikembangkan para ahli, yaitu tes lari 30,40,50 dan 60 meter. Sehingga dalam materi lari jarak pendek untuk mengukur prestasi dan kecepatan siswa, dapat menggunakan tes lari 40 meter.

Berdasarkan survei awal saat pembelajaran atletik di MTs Negeri 1 Banjarnegara guru lebih menekankan pada kemahiran teknik daripada unsur bermain dan kesenangan siswa selama proses pembelajaran. Hanya dengan menjelaskan secara singkat tentang lari jarak pendek, kemudian siswa diperintahkan untuk melakukan gerakan sesuai dengan apa yang sudah dijelaskan serta dilakukan berulang kali dengan gerakan yang monoton tanpa ada kreativitas lain untuk membuat pembelajaran menjadi lebih menarik sehingga sasaran dari pembelajaran tersebut tidak tercapai.

Hal ini yang menyebabkan proses pembelajaran atletik kurang efektif dan hasil pembelajarannya tidak optimal, karena pada dasarnya materi lari jarak pendek tanpa pengembangan dan modifikasi semakin membuat kurang menarik. Selain itu guru juga belum menerapkan variasi-variasi latihan yang membuat pembelajaran lebih menyenangkan sehingga siswa kurang mendapatkan multilateral gerak karena apabila siswa mempelajari gerak lari secara intensif tanpa adanya variasi siswa akan merasa bosan dan kelelahan. Untuk itu guru harus mengkreasikan bentuk latihan lari jarak pendek ke dalam gabungan gerak yang beraneka ragam (multilateral).

Lari jarak pendek dapat dibagi menjadi beberapa tahap menurut gaya berlarnya yang mewakili setiap gerakan per jaraknya. Tahap-tahap dalam berlari menurut (Purnomo, 2017:38) antara lain tahap reaksi dan dorongan (*reaction dan drive*), tahap percepatan (*acceleration*), tahap transisi/perubahan (*transition*), tahap kecepatan maksimum (*speed maximum*), tahap pemeliharaan kecepatan (*maintenance speed*), dan finish. Dalam melakukan gerakan lari jarak pendek hal yang paling diperhatikan pada awal gerakan yaitu tahap *start*. Tahap ini merupakan salah satu tahap yang sangat penting terutama pada lari jarak pendek, karena dengan melakukan *start* yang baik maka siswa berkesempatan untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Dengan demikian, sebagai upaya yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi lari 40 meter dapat diterapkan variasi latihan bermain *start*. Latihan ini masih belum terjamah oleh guru khususnya pada pembelajaran atletik materi lari jarak pendek sehingga latihan ini dapat menjadi salah satu variasi latihan yang dapat digunakan untuk menarik minat siswa dalam mengikuti pembelajaran. Latihan bermain *start* merupakan latihan yang bertujuan untuk mengajarkan start yang benar secara anatomis, memperbaiki sikap *start*, melatih kecepatan reaksi, percepatan gerak dan meningkatkan motivasi belajar siswa. Latihan bermain *start* yang dimaksud adalah gerakan yang dilakukan tubuh untuk menjawab secepat mungkin sesaat setelah mendapat suatu reaksi atau aba-aba. Bentuk-bentuk yang dapat digunakan dalam latihan bermain *start*

adalah dengan mendengarkan aba-aba dari berbagai macam posisi yang berbeda. Bentuk aba-aba yang diberikan dari berbagai macam rangsangan antara lain visual, audio, dan taktil.

Menurut (Hamardikawan, 2018:2) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa keberhasilan dalam suatu pembelajaran ditentukan oleh beberapa faktor antara lain siswa, guru, pendekatan pembelajaran, sarana dan prasarana, lingkungan dan suasana pembelajaran maka guru dituntut untuk melakukan pendekatan pembelajaran yang sesuai karakteristik siswa. Dari penjelasan tersebut maka latihan bermain *start* ini merupakan variasi latihan yang dapat digunakan karena memenuhi beberapa faktor tersebut, dimana latihan ini menggunakan sarana dan prasarana yang sederhana dan dimodifikasi sehingga dapat menjadi solusi ketika kekurangan sarana dan prasarana dalam melakukan pembelajaran materi lari jarak pendek, latihan ini menggunakan pendekatan pembelajaran bermain sehingga siswa tertarik mengikuti pembelajaran serta suasana dan lingkungan yang menyenangkan membuat siswa mendapatkan motivasi untuk belajar materi lari jarak pendek.

Berdasarkan uraian diatas untuk mengetahui apakah pemberian latihan bermain *start* dapat meningkatkan prestasi lari 40 meter siswa di MTs Negeri 1 Banjarnegara, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Latihan Bermain *Start* Terhadap Peningkatan Hasil Lari 40 Meter Siswa di MTs Negeri 1 Banjarnegara”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka didapat identifikasi masalah pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Bentuk-bentuk latihan bermain *start* belum terjamah oleh guru pendidikan jasmani di MTs Negeri 1 Banjarnegara.
2. Guru masih menggunakan variasi latihan yang masih monoton.
3. Anak-anak masih kurang mendapatkan multilateral gerak.
4. Kurangnya minat siswa terhadap pembelajaran atletik khususnya pada materi lari jarak pendek.

## **C. Batasan Masalah**

Pembatasan masalah diperlukan supaya penelitian lebih terpusat dan tidak melebar. Maka peneliti membatasi masalah berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yaitu penelitian ini akan membahas tentang peningkatan prestasi lari 40 meter siswa dengan memberikan latihan bermain *start* kepada siswa dalam pembelajaran atletik khususnya materi lari jarak pendek.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang ditentukan diatas, maka didapat rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh pemberian latihan bermain *start* terhadap peningkatan prestasi lari 40 meter siswa di MTs Negeri 1 Banjarnegara?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, dapat ditentukan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui besarnya pengaruh pemberian latihan bermain *start* terhadap peningkatan hasil lari 40 meter siswa di MTs Negeri 1 Banjarnegara.

### **F. Manfaat Penelitian**

- Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui secara empiris tentang pengaruh latihan bermain *start* terhadap peningkatan prestasi lari 40 meter siswa di MTs Negeri 1 Banjarnegara. Sehingga dapat menjadi acuan untuk kedepannya.

- Bagi siswa

Siswa dapat mengetahui kekurangan mereka masing-masing sehingga dapat memperbaiki teknik dan menambah kecepatannya. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi motivasi siswa dalam meningkatkan hasil prestasi belajarnya dalam proses pembelajaran.

- Bagi Guru

Bagi guru terutama guru penjasorkes diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan dan pertimbangan dalam memilih variasi latihan untuk bahan pembelajaran sehingga siswa lebih berminat dan tertarik dalam mengikuti pembelajaran atletik khususnya materi lari jarak pendek.

- Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan dan motivasi dalam pelaksanaan pembelajaran serta meningkatkan kualitas pembelajaran atletik di sekolah yang dapat meningkatkan motivasi dan prestasi siswa.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakikat Latihan**

Latihan adalah suatu upaya untuk meningkatkan keterampilan dan kondisi fisik dengan melakukan gerakan fisik atau aktifitas secara sistematis dan teratur agar pada saat melakukan aktivitas olahraga dapat dilakukan dengan maksimal. Menurut (Matitaputty, 2019:104) pengertian latihan dalam terminologi asing sering disebut dengan *exercise*, *practice*, dan *training*. *Exercise* adalah aktivitas yang dilakukan dalam sesi latihan, *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan teknik cabang olahraga, sedangkan *training* merupakan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, terprogram yang berlangsung beberapa hari atau bulan.

Latihan yang berasal dari kata *training* dapat diartikan juga sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga dengan menerapkan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur sehingga tujuan latihan dapat tercapai secara maksimal. Secara umum, tujuan dari latihan adalah membantu para pembina, pelatih, maupun guru agar dapat menerapkan kemampuannya dalam membantu meningkatkan prestasi atlet atau siswa, sedangkan sasaran latihan secara khusus adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan atlet dalam mencapai puncak prestasi.

Menurut (Bompa 2015:32) istilah latihan mengacu pada usaha atau aktivitas apapun yang dilakukan seseorang secara sistematis dan progresif untuk mencapai tujuannya . Yang dimaksud dari sistematis di sini adalah proses latihan yang dilakukan secara teratur, terencana, menurut metode dan berkelanjutan dari yang sederhana menuju yang sulit. Sedangkan berulang-ulang berarti setiap gerakan latihan dilakukan secara bertahap dan dilakukan berkali-kali agar gerakan yang awalnya sulit menjadi mudah untuk dilakukan. Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Nugroho, 2021:42) menjelaskan bahwa “latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan”.

Dari beberapa pendapat dan pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu kegiatan aktifitas fisik yang dilakukan secara terencana dan dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi ataupun kemampuan sehingga hasilnya menjadi lebih maksimal.

## 2. Hakikat Latihan Bermain Start

### a. Pengertian Bermain

Aktivitas bermain dilakukan oleh setiap anak dimulai dari lahir hingga mereka dewasa maka dapat dikatakan bahwa kegiatan bermain tidak akan lepas dari kehidupan manusia. Bermain dapat dilakukan oleh berbagai kalangan usia mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Bermain merupakan kegiatan yang serius namun mengasyikkan, sehingga dengan bermain maka akan timbul situasi secara spontan yang diliputi rasa senang dan kebebasan yang terbatas oleh peraturan yang mereka buat sendiri, guru, maupun yang telah disusun oleh badan olahraga internasional.

Bermain adalah aktivitas yang dipilih disukai oleh anak-anak, dengan bermain dan variasi permainan yang menyenangkan peserta didik dapat mengembangkan potensi fisik, maupun mental intelektual dan spiritual secara optimal dalam sebuah pembelajaran. Adapun pendapat Adang Ismail (2009) dalam (Fadlillah, 2019:7) berpendapat bahwa bermain dapat didefinisikan menjadi dua bagian. Pertama, bermain sebagai "*play*", yaitu suatu aktivitas bersenang-senang tanpa mencari menang atau kalah. Kedua, bermain sebagai "*games*", yaitu suatu aktivitas bersenang – senang yang memerlukan menang atau kalah. Dari pendapat diatas dapat dimaknai pada pengertian pertama bahwa bermain dilakukan untuk memperoleh kesenangan tanpa memperhatikan hasil akhir, dan pengertian

kedua diartikan bahwa bermain selain untuk mendapatkan kesenangan tetapi juga tetap memperhatikan hasil akhir yang dapat diperoleh.

Bermain juga dapat diartikan sebagai serangkaian kegiatan atau aktivitas yang dilakukan dengan tujuan untuk bersenang-senang, apapun kegiatannya apabila terdapat unsur kesenangan atau kebahagiaan maka bisa disebut sebagai bermain. Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat Piaget dalam (Fadlillah, 2019:7) menyatakan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan atau kepuasan bagi diri seseorang dan dilakukan berulang-ulang. Sedangkan menurut parten dalam (Fadlillah, 2019:8), bermain adalah suatu sarana bersosialisasi bagi anak mereka dapat bereksplorasi, menemukan, mengekspresikan perasaan, berkreasi, dan belajar secara menyenangkan.

Berdasarkan pendapat dan beberapa penjelasan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan suatu kegiatan atau aktivitas untuk memperoleh kesenangan tanpa memperhatikan hasil akhir maupun tetap memperhatikan hasil akhir, apapun kegiatan yang dilakukan ketika itu menimbulkan perasaan senang maka dapat dikatakan sebagai bermain. Bermain dapat dilakukan oleh berbagai kalangan usia dan bermain juga tidak lepas dari kehidupan manusia karena dengan bermain dapat mengembangkan potensi baik potensi potensi fisik, maupun mental intelektual dan spiritual terutama pada anak. Diharapkan dengan menerapkan pembelajaran dengan bermain dalam pembelajaran atletik ini

khususnya nomor lari jarak pendek dapat meningkatkan motivasi belajar siswa sehingga mempengaruhi hasil belajar siswa semakin baik.

#### **b. Pengertian Latihan Bermain Start**

Latihan bermain *start* adalah latihan yang bertujuan untuk mengajarkan start yang benar secara anatomis, memperbaiki sikap *start*, melatih kecepatan reaksi, percepatan gerak dan meningkatkan motivasi belajar siswa. Latihan bermain *start* yang dimaksud adalah latihan untuk melatih tubuh bergerak secepat mungkin sesaat setelah mendapat suatu reaksi atau aba-aba. Bentuk-bentuk yang dapat digunakan dalam latihan bermain *start* adalah dengan mendengarkan aba-aba dari berbagai macam posisi yang berbeda. Bentuk aba-aba yang diberikan dari berbagai macam rangsangan antara lain visual, audio, dan taktil.

Bentuk-bentuk yang dapat digunakan dalam latihan bermain *start* adalah dengan mendengarkan aba-aba dari berbagai macam posisi yang berbeda. Bentuk aba-aba yang diberikan dari berbagai macam rangsangan antara lain visual, audio, dan taktil. Latihan bermain *start* bertujuan untuk melatih kecepatan reaksi, percepatan gerak siswa, dan meningkatkan konsentrasi. Beberapa bentuk latihan yang dapat diberikan antara lain :

##### 1) Latihan bermain *start* dengan reaksi audio

Latihan bermain *start* dengan reaksi audio dilakukan dengan melakukan latihan reaksi *start* dari posisi seperti berbaring telungkup kemudian diberikan aba-aba menggunakan audio atau suara yaitu dengan suara tepukan atau suara aba-aba “yaaak”. Aba-aba diberikan tanpa

menggunakan aba-aba lain seperti “bersedia” dan “siap”. Latihan ini dilakukan dengan tujuan untuk melatih kecepatan reaksi, percepatan gerak siswa, dan meningkatkan konsentrasi. Posisi awal sebelum diberikan aba-aba dilakukan seperti pada gambar 1 berikut ini :



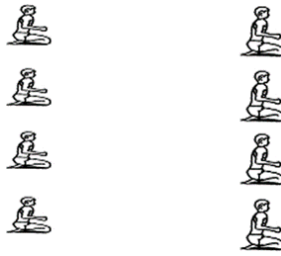
Gambar 1. Latihan bermain *start* dengan reaksi audio

(sumber: Purnomo, 2017: 33)

## 2) Latihan bermain *start* reaksi visual

Latihan bermain *start* dengan reaksi visual sama seperti latihan pertama tetapi dilakukan dengan melakukan latihan reaksi *start* dari posisi duduk dengan kaki ditekuk maupun lurus kedepan pandangan fokus kearah objek yang akan menjadi aba-aba, kemudian diberikan aba-aba menggunakan visual atau penglihatan yaitu dengan menggunakan media bendera ataupun nomor sesuai peraturan awal. Aba-aba diberikan dengan mengangkat bendera atau nomor yang telah disiapkan. Tujuan dari latihan ini adalah melatih kecepatan reaksi, percepatan gerak siswa, dan meningkatkan konsentrasi.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2 berikut :



Gambar 2. Latihan bermain *start* dengan reaksi visual.

(Sumber: Purnomo, 2017:34)

3) Latihan bermain *start* reaksi taktil

Latihan bermain *start* dengan reaksi taktil dilakukan dimulai dari posisi tangan menyentuh punggung kaki kemudian diberikan aba-aba taktil atau sentuhan dengan menyentuh bagian punggung. Tujuan dari latihan ini adalah melatih kecepatan reaksi, percepatan gerak siswa, dan meningkatkan konsentrasi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat seperti pada gambar 3 berikut :



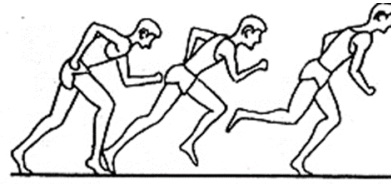
Gambar 3. Latihan bermain *start* reaksi taktil.

(Sumber: Purnomo, 2017:34)

4) Latihan *start* berdiri dengan tanda (audio,visual,taktil)

Latihan *start* berdiri dengan tanda dilakukan dengan awalan *start* menggunakan *start* berdiri kemudian diberikan aba-aba audio, visual dan taktil dengan bergantian atau diberikan secara acak. Tujuan dari latihan ini adalah melatih kecepatan reaksi, percepatan gerak siswa, dan

meningkatkan konsentrasi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 4 berikut :



Gambar 4. Start berdiri dengan tanda (audio,visual,taktil)

(sumber: Purnomo, 2017:35)

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan bermain *start* adalah variasi latihan yang bertujuan untuk mengenalkan teknik *start*, meningkatkan konsentrasi, reaksi bergerak, dan percepatan gerak siswa secara tidak langsung. Dengan melakukan latihan bermain *start* diharapkan dapat meningkatkan hasil prestasi lari jarak pendek siswa dan kemampuan teknik yang diaplikasikan dalam bentuk bermain. Menurut (Hamardikawan, 2018:2) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa keberhasilan dalam suatu pembelajaran ditentukan oleh beberapa faktor antara lain siswa, guru, pendekatan pembelajaran, sarana dan prasarana, lingkungan dan suasana pembelajaran maka guru dituntut untuk melakukan pendekatan pembelajaran yang sesuai karakteristik siswa.

Dari penjelasan tersebut maka dapat diketahui kelebihan dari pemberian latihan bermain *start* ini yaitu memenuhi beberapa faktor tersebut, dimana latihan ini menggunakan sarana dan prasarana yang sederhana dan dapat dimodifikasi sehingga dapat menjadi solusi ketika kekurangan sarana dan prasarana dalam melakukan pembelajaran materi

lari jarak pendek, latihan ini menggunakan pendekatan pembelajaran bermain sehingga siswa tertarik mengikuti pembelajaran serta suasana dan lingkungan yang menyenangkan membuat siswa mendapatkan motivasi untuk belajar materi lari jarak pendek.

### **3. Hakikat Start Jongkok (*Crouch Start*)**

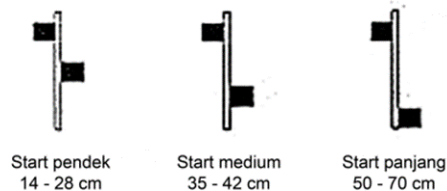
#### **a. Pengertian Start Jongkok (*Crouch Start*)**

*Start* merupakan persiapan awal seorang pelari akan melakukan gerakan berlari. Pada nomor jarak pendek start yang digunakan adalah start jongkok (*Crouch Start*), sedangkan untuk jarak menengah dan jauh menggunakan start berdiri (*Standing Start*). Tujuan utama *start* dalam lari jarak pendek, lari estafet atau sambung, dan lomba lari gawang adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan. Pelari harus dapat memaksimalkan tolakan awal secepat mungkin setelah diberi aba-aba dan bergerak secara optimal pada tahap lari percepatan.

Hal yang harus diperhatikan pada saat melakukan *start* adalah konsentrasi dan menghiraukan gangguan dari luar. Pada saat aba-aba “Bersedia”, fokus dengan aba-aba selanjutnya, posisikan badan sesuai dengan posisi aba-aba “Siaaap” tubuh serileks mungkin untuk bersiap aba-aba selanjutnya, dan maksimalkan tolakan pada startblok sehingga percepatan yang dihasilkan akan maksimal.

Dalam berlari diberbagai jarak pendek seperti lari 40 meter, 60 meter, 100 meter, 200 meter dan 400 meter, terdapat beberapa jenis *start* yang dapat digunakan dengan disesuaikan menurut penempatan start blok

terhadap garis start, yang terdiri dari start pendek (*bunch start*), start menengah (*medium start*), start panjang (*long start*). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 5. Penempatan Block Start

(Sumber: Purnomo, 2017 : 30)

Dari beberapa beberapa jenis *start* yang dapat digunakan dengan disesuaikan menurut penempatan start blok diatas, pelari dapat memilih sesuai dengan kenyamanan masing-masing. Namun pada umumnya start yang disarankan untuk digunakan adalah start menengah (*medium start*) karena memberi kesempatan untuk melakukannya dalam waktu yang lebih lambat dari pada start panjang sehingga menghasilkan kecepatan lebih tinggi, tetapi tanpa membutuhkan banyak kekuatan seperti pada start pendek. Diyakini secara luas bahwa lari jarak pendek lebih tepat menggunakan start menengah (*medium start*). Pernyataan tersebut hanyalah sebuah pengkajian mengenai teknik start gaya jongkok.

#### **b. Aba-Aba Start Jongkok (*Crouch Start*)**

Pada lari jarak pendek terdapat aba-aba yang akan diberikan oleh *starter* sebelum melakukan lari, yaitu :

a. Bersedia

Pada aba-aba bersedia, pelari menempatkan kedua kaki pada start blok dengan posisi lutut sejajar dengan ujung kaki, jari-jari tangan membentuk huruf V, kepala sejajar dengan punggung, pandangan mata menatap lurus ke bawah. Dilakukan seperti pada Gambar 6 berikut.



Gambar 6. Posisi badan pada aba-aba Bersediaaa.

(Sumber: Purnomo, 2017:31)

b. Siap

Setelah siap dengan aba-aba bersedia, seorang pelari fokus mendengarkan aba-aba siap. Setelah ada aba-aba siap pelari mengangkat pinggang sedikit lebih tinggi dari bahu, jatuhkan badan kedepan dengan berat badan bertumpu pada kedua lengan, kaki yang berada di depan membentuk sudut siku-siku ( $90^\circ$ ) sedangkan kaki yang berada di belakang membentuk sudut antara  $120^\circ$  -  $140^\circ$ . Untuk lebih jelas dapat lihat pada Gambar 7.



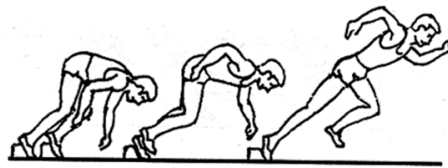
Gambar 7.

Gambar 7. Menunjukkan Posisi Badan dalam keadaan Siaaap.

(Sumber: Purnomo, 2017: 32)

c. Yaa atau Dor (bunyi tembakan)

Setelah *starter* memberi aba-aba yak atau membunyikan pistol pelari melakukan reaksi dengan menolak start blok, kemudian tangan diayunkan secara bergantian dan kaki belakang diayunkan ke depan hingga posisi kaki belakang lurus. Dilakukan seperti pada Gambar 8 berikut.



Gambar 8. Menunjukkan Gerakan yaaak

(Sumber: Purnomo, 2017:33)

#### 4. Hakikat Lari Jarak Pendek

##### a. Pengertian Lari Jarak Pendek

Lari adalah nomor perlombaan yang terdapat pada cabang olahraga atletik. Terdapat beberapa nomor perlombaan lari yang diperlombakan salah satunya nomor perlombaan lari jarak pendek. Lari merupakan gerakan memindahkan badan dengan secepat-cepatnya kearah depan dengan kedua kaki pada saat melayang tidak terlalu menyentuh tanah dan hanya ujung kaki. Dalam dunia atletik internasional, perlombaan lari jarak pendek sering disebut sebagai *sprint* (lari jarak pendek) atau *dash* (lari cepat). Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan pada event internasional meliputi nomor lari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter ( Sihombing, 2019:256).

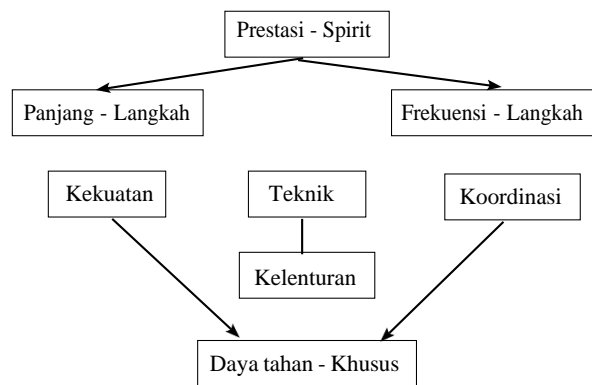
Menurut (Rahmat, 2015:36) dalam bukunya menjelaskan bahwa lari jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan. Secara teknik sama, yang membedakan hanyalah pada pengaturan penggunaan tenaga, karena jarak yang ditempuh berbeda-beda. Semakin jauh jarak yang ditempuh maka semakin banyak juga tenaga yang dibutuhkan.

Oleh karena itu, kecepatan merupakan salah satu keterampilan lari jarak pendek yang dibutuhkan. Kecepatan lari jarak pendek merupakan hasil proses tolakan atau reaksi yang cepat yang diubah menjadi gerakan efisien. Sementara itu menurut (Henjilito, 2017:70) Keterampilan terpenting dalam aktivitas olahraga adalah kecepatan. Kecepatan adalah istilah untuk kualitas yang diukur dengan waktu. Kecepatan adalah gerakan yang dilakukan dengan cepat. Untuk itu, perlu diperhatikan faktor lain yang relevan seperti kecepatan reaksi, konsentrasi, percepatan gerak, motivasi dan lain-lain agar dapat memberikan hasil yang terbaik.

Dalam nomor pelombaan lari jarak pendek, pelari biasa disebut dengan *sprinter*. Seorang *sprinter* apabila dilihat dari komposisi atau susunan serabut ototnya, persentase serabut otot cepat lebih besar. Sehingga dapat dikatakan seorang pelari jarak pendek merupakan kemampuan yang dilahirkan (bakat) bukan dibuat. Namun dalam pelaksanaannya seorang *sprinter* dapat melakukan latihan dengan menerapkan latihan secara terprogram dan variasi latihan yang beragam. Sehingga pelari jarak pendek dapat mencapai puncak prestasinya dan

dapat menjadi lebih baik lagi dalam segi peningkatan kemampuan teknik maupun peningkatan prestasi waktu lari jarak pendeknya.

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



Gambar 9. analisa struktural prestasi lari jarak pendek  
(Sumber: Purnomo, 2017:38)

Tujuan lari jarak pendek adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah. Oleh karena itu pelari jarak pendek harus dapat meningkatkan satu atau keduanya.

Dapat disimpulkan dari beberapa pengertian di atas bahwa lari jarak pendek didefinisikan sebagai berlari sepanjang jarak tempuh yang telah ditentukan, dengan jarak tempuh yang tidak melebihi jarak 400 meter maka tetap berada dalam kategori lari jarak pendek dan digunakan dan disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai. Tujuan dari lari jarak

pendek adalah berlari secepat-cepatnya dengan menambah kecepatan dan mempertahankan kecepatan hingga mencapai garis finish. Seorang pelari jarak pendek merupakan kemampuan yang dilahirkan (bakat) bukan dibuat namun seorang pelari jarak pendek harus mengasah kembali kemampuannya dengan berlatih dengan menerapkan secara terprogram dan variasi latihan yang beragam sehingga pelari dapat mengalami peningkatan kemampuannya dari segi teknik maupun peningkatan hasil waktu prestasi lari.

#### **b. Urutan Gerak Lari Jarak Pendek Secara Keseluruhan**

Lari jarak pendek adalah serangkaian gerakan yang mencakup beberapa teknik dasar yang harus diterapkan oleh seorang pelari jarak pendek (*sprinter*). Seorang pelari harus memiliki kemampuan teknik yang baik sehingga memperoleh gerakan yang efisien dan memperoleh hasil yang maksimal. Hal tersebut dapat diupayakan dengan berlatih menyempurnakan kemampuannya baik teknik maupun kecepatannya. Secara umum gerak dasar dominan lari meliputi : *start*, gerak lari, dan *finish*.

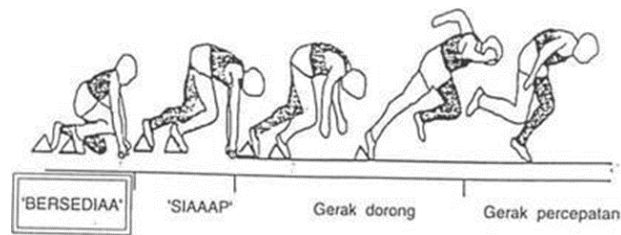
Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam penjelasan dibawah ini menurut (Bahagia, 2012:29).

##### *1) Start*

*Start* yang digunakan pada lari jarak pendek adalah start jongkok, Aba-aba start pada lari jarak pendek ada tiga yaitu “Bersediaaaa-Siap-Ya(tembak pistol)”. Tujuan *start* pada lari jarak pendek adalah menolak

start blok dengan cepat dan memaksimalkan percepatan. Karena jarak lari yang dekat, waktu yang singkat dan sepanjang jarak lari menggunakan kecepatan maksimum, maka teknik start menjadi salah satu kunci keberhasilan seorang pelari. Komponen fisik yang diperlukan pada waktu start adalah kecepatan reaksi.

Rangkaian gerak start jongkok dapat dilihat pada gambar 10 berikut.



Gambar 10. Rangkaian gerak Start Jongkok

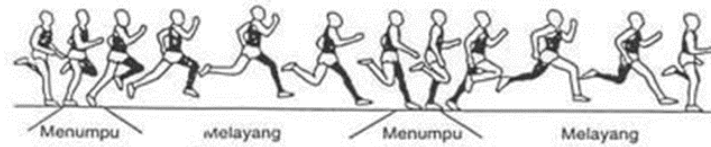
(Sumber : Bahagia, 2012: 29)

Untuk melatih reaksi agar cepat merespon suatu impuls atau rangsang, terdapat variasi latihan bermain *start* yang bisa dilakukan seperti latihan bermain mengejar dengan berbagai posisi awal menggunakan aba-aba melalui audio, visual, dan taktil.

## 2) Gerakan Lari

Gerak dominan yang utama dalam gerakan lari jarak pendek adalah gerakan langkah kaki dan ayunan lengan. Sedangkan aspek lain yang perlu diperhatikan pada saat berlari seperti kecondongan badan (d disesuaikan dengan jenis/type lari), pengaturan napas, dan koordinasi gerakan lengan dan tungkai. Sedangkan faktor yang mempengaruhi kecepatan lari seseorang adalah panjang langkah dan frekuensi langkah.

Gambar di bawah ini digambarkan rangkaian gerak lari pada saat gerakan menumpu dan melayang, gerakan tersebut dilakukan berkelanjutan.



Gambar 11. Rangkaian gerak lari sprint

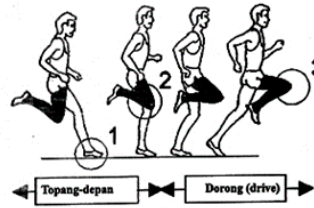
(Sumber: Bahagia, 2012:30 )

### 3) *Finish*

Teknik terakhir yang perlu dikuasai oleh seorang pendek adalah *finish*. Meskipun terdengar hal yang sepele namun terkadang teknik *finish* menjadi penentu dalam pencapaian seorang atlet lari jarak pendek. Teknik *finish* dalam lari jarak pendek yaitu berlari terus dengan mempertahankan kecepatan, mendorong dada atau salah satu bahu kedepan apabila telah melewati garis finish.

Sementara itu menurut (Purnomo, 2017:41) tahapan gerak dalam berlari terdiri dari tahap topang (tahap topang depan dan satu tahap dorong), serta tahap melayang (tahap ayun ke depan dan satu tahap pemulihan atau *recovery*).

Berikut gambar dan penjelasan urutan gerak pada tahap topang dan tahap melayang.



Gambar 12. Urutan Gerak pada Tahap Topang

(Sumber: Purnomo, 2017:41)

Dapat dilihat dalam Gambar 1; pada saat topang, lutut kaki topang bengkok harus minimal pada saat amortisasi; kaki ayun dipercepat (lihat Gambar 2); posisi pinggang, sendi lutut, dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak; serta paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal (3).



Gambar 13. Menggambarkan Tahap Melayang (Flying Phase)

(Sumber: Purnomo, 2017:42)

Pada gambar (1) lutut kaki ayun bergerak ke depan dan keatas untuk menambah dorongan dan panjang langkah, (2) lutut kaki topang berada dalam tahap pemulihan (recovery) untuk memperkecil hambatan pada saat menyentuh tanah.

## 5. Peningkatan Prestasi Belajar Siswa

Peningkatan merupakan suatu proses atau cara untuk melakukan perbuatan meningkatkan usaha atau kegiatan. Peningkatan dapat dilihat

dengan hasil setelah melakukan suatu usaha untuk mencapai tujuan peningkatan tersebut. Peningkatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perubahan waktu tempuh yaitu dari waktu yang besar menjadi waktu yang kecil dengan pemberian latihan bermain *start* dalam pembelajaran lari jarak pendek. Tujuan dilakukannya usaha tersebut adalah untuk melihat peningkatan prestasi lari 40 meter siswa.

Prestasi dapat diartikan sebagai hasil yang diperoleh setelah dilakukannya suatu aktivitas pembelajaran. Kata prestasi berasal dari bahasa Belanda yaitu *prestatie* yang diartikan ke dalam bahasa Indonesia menjadi prestasi yang berarti hasil dari sebuah usaha yang dilakukan. Prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah dilakukan, baik secara individu maupun kelompok. Menurut (Mustajab, 2019:13) dalam bukunya menjelaskan prestasi adalah apa yang telah dapat diciptakan, hasil pekerjaan, hasil yang menyenangkan hati yang diperoleh dengan keuletan kerja dan prestasi diartikan sebagai hasil dari sesuatu yang telah dicapai.

Prestasi dalam belajar adalah hasil dari pengukuran terhadap peserta didik yang meliputi faktor kognitif, afektif dan psikomotorik setelah melakukan proses pembelajaran yang diukur menggunakan instrument tes atau instrument yang relevan. Prestasi belajar adalah penilaian pendidikan tentang kemajuan siswa dalam segala hal yang dipelajari di sekolah yang menyangkut pengetahuan atau keterampilan yang dinyatakan dalam bentuk angka, huruf, simbol ataupun sebuah

kalimat yang menyatakan keberhasilan siswa selama proses pembelajaran. (Mustajab, 2019:15).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan prestasi belajar merupakan hasil dari suatu kegiatan pembelajaran yang disertai perubahan yang dicapai oleh seorang siswa yang dinyatakan dalam bentuk simbol, angka huruf maupun kalimat sebagai ukuran tingkat keberhasilan yang dicapai oleh siswa sesuai dengan standarisasi yang telah ditetapkan. Peningkatan prestasi belajar siswa dalam penelitian ini adalah peningkatan prestasi dalam materi lari jarak pendek menggunakan penerapan metode latihan bermain start. Peningkatan yang diukur dalam penelitian ini adalah waktu yang diperoleh pada lari 40 meter setelah diterapkannya metode latihan bermain start kemudian hasil dinyatakan dalam bentuk angka dan kalimat yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan prestasi belajar siswa dalam materi lari jarak pendek.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian relevan dibutuhkan sebagai acuan dalam penyusunan penelitian ini. Penelitian relevan digunakan sebagai landasan dalam membuat kerangka berpikir.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Diah Ayu Rismawati pada tahun 2020 dengan judul “Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Lari *Sprint* 40 Meter Siswa Sekolah Dasar Negeri 6 Bendungan Kabupaten Kulonprogo”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari 40 meter. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah

eksperimen semu dengan teknik analisis data menggunakan uji t (paired simple t-test). Persentase peningkatan pada penelitian ini sebesar 4,92%.

2. Penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* siswa kelas 7 SMP Negeri 1 Parakan”, yang dilakukan oleh Rizha Wisnu Ananta (2019). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang berbentuk quasi eksperimental design. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7 yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan instrument tes berupa tes lari *sprint* 60 meter. Hasil dalam penelitian ini siswa mengalami peningkatan sebesar 1,36%.

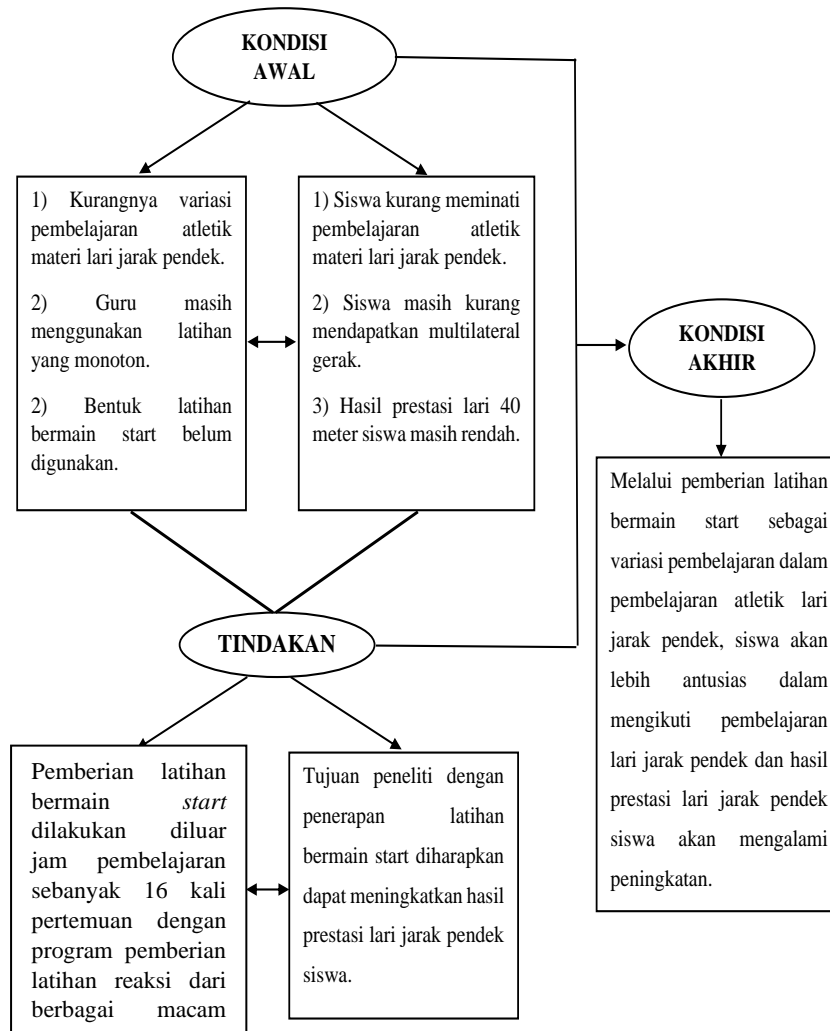
### **C. Kerangka Berpikir**

Bermain merupakan suatu kegiatan atau aktivitas untuk memperoleh kesenangan tanpa memperhatikan hasil akhir maupun tetap memperhatikan hasil akhir, apapun kegiatan yang dilakukan ketika itu menimbulkan perasaan senang maka dapat dikatakan sebagai bermain. Bermain dapat mengembangkan potensi baik potensi fisik, maupun mental intelektual dan spiritual terutama pada anak. Dengan menerapkan pembelajaran dengan unsur bermain diharapkan motivasi belajar dan prestasi siswa meningkat.

Pembelajaran dengan unsur bermain dapat digunakan guru sebagai variasi dalam melakukan pembelajaran adalah dengan menerapkan latihan bermain *start*. Latihan bermain *start* merupakan latihan yang bertujuan

untuk mengajarkan start yang benar secara anatomis, memperbaiki sikap *start* ,melatih kecepatan reaksi, percepatan gerak dan meningkatkan motivasi belajar siswa.

Dengan maksud meningkatkan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran atletik diharapkan latihan bermain start ini dapat diterapkan, karena dengan meningkatnya motivasi belajar siswa akan berpengaruh terhadap hasil prestasi belajar siswa. Berdasarkan penjelasan diatas, kerangka berpikir dalam penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 14. Kerangka Berpikir

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara sebelum melakukan penelitian, dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan teori yang relevan dan logika berfikir belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh berdasarkan pengumpulan data dan analisis data. Menurut (Sugiyono, 2017) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian sebelum penelitian dilaksanakan. Maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

$H_0$  : Tidak ada pengaruh yang signifikan pemberian latihan bermain *start* terhadap peningkatan prestasi lari 40 meter siswa di MTs Negeri 1 Banjarnegara.

$H_a$  : Ada pengaruh yang signifikan pemberian latihan bermain *start* terhadap peningkatan prestasi lari 40 meter siswa di MTs Negeri 1 Banjarnegara.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan eksperimen semu (quasi experiment) dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang paling teliti dan tepat untuk menyelidiki pengaruh suatu variabel terhadap variabel yang lain (Danuri & Maisaroh, 2019). Penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) merupakan penelitian yang mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Soegiyono, 2011). Jenis penelitian eksperimen semu digunakan karena pada kenyataannya sulit mendapatkan kelompok kontrol yang digunakan dalam penelitian.

Desain penelitian dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design* adalah eksperimen yang dilakukan terhadap satu kelompok tanpa kelompok pembanding dengan kelompok yang tidak diambil secara acak atau pasangan, tetapi diberikan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) disamping perlakuan (*treatment*). Pernyataan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :

$$O_1 \rightarrow X \leftarrow O_2$$

Gambar 15. Desain Penelitian

Keterangan :

$O_1$  : Hasil *Pretest* (Sebelum diberi perlakuan/*treatment*)

X : Pemberian Perlakuan (*treatment*)

$O_2$  : Hasil *Posttest* (Sesudah diberi perlakuan/*treatment*)

Penelitian ini meneliti tentang pengaruh pemberian latihan bermain start terhadap peningkatan prestasi lari 40 meter siswa di Mts Negeri 1 Banjarnegara. Perlakuan atau *treatment* yang diberikan dalam penelitian ini adalah latihan bermain start dengan perlakuan sebanyak 16 kali. Sebelum diberikan perlakuan, dilakukan *pretest* yaitu dengan lari *sprint* 40 meter. Kemudian diberikan perlakuan atau *treatment* berupa latihan bermain start. Sesudah diberikan perlakuan, dilakukan *posttest* dengan tes yang sama yaitu lari *sprint* 40 meter. Hasil yang diperoleh, antara hasil *pretest* dan *posttest* dilakukan perbandingan dan selanjutnya dianalisis menggunakan uji-t.

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

### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di Mts Negeri 1 Banjarnegara dengan pelaksanaan *treatment* atau perlakuan dilakukan di fasilitas sekolah berupa lapangan olahraga Mts Negeri 1 Banjarnegara.

### **2. Waktu Penelitian**

Pelaksanaan penelitian dilakukan selama lima minggu dengan 16 kali tatap muka diluar jam pembelajaran. Pengambilan data *pretest* dilakukan pada hari senin tanggal 16 Januari 2023. Pelaksanaan pemberian

*treatment* atau perlakuan dimulai pada tanggal 17 Januari 2023 sampai dengan tanggal 21 Februari 2023 sebanyak 16 kali tatap muka dan pengambilan data *posttest* dilakukan pada tanggal 22 februari 2023.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan dari karakteristik atau unit hasil pengukuran yang menjadi obyek atau subyek penelitian. Menurut (Soegiyono, 2011) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan obyek atau subjek dalam jumlah besar yang mempunyai karakteristik sesuai yang telah ditetapkan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII A, C, dan D di Mts Negeri 1 Banjarnegara yang berjumlah 98 siswa.

### **2. Sampel Penelitian**

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang akan diteliti, dapat dikatakan juga bahwa sampel adalah proses pengambilan atau memilih obyek dari suatu populasi yang mewakili semua populasi. Menurut (Soegiyono, 2011) sampel adalah bagian yang memiliki karakteristik dalam suatu populasi. Sampel harus memenuhi persyaratan yaitu dapat mewakili keseluruhan sampel yang ada dalam populasi yang ditentukan. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah

*purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu, sampel yang dipilih telah memenuhi kriteria yang ditetapkan oleh peneliti. Berdasarkan pernyataan tersebut maka karakteristik sampel dalam penelitian ini, berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, berumur 14 – 15 tahun, dalam keadaan sehat, dan bersedia mengikuti seluruh kegiatan latihan hingga akhir.

Pengambilan sampel dipilih berdasarkan pada karakteristik tersebut yang dianggap mempunyai hubungan dengan karakteristik populasi yang sudah diketahui sebelumnya, sampel diyakini dapat mewakili semua unit analisis yang ada. Dengan memperhatikan karakteristik tersebut, maka sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII A,C dan D di Mts Negeri 1 Banjarnegara yang berjumlah 32 siswa.

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati yang memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena. Dalam setiap penelitian akan terdapat hubungan sebab akibat dari variabel-variabel yang ditetapkan oleh peneliti, terdapat dua variabel dalam penelitian eksperimen yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Menurut (Soegiyono, 2011) “variabel penelitian pada dasarnya merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”.

Pada penelitian ini pemberian latihan bermain *start* merupakan variabel bebas atau independen dan peningkatan hasil prestasi lari 40 meter siswa merupakan variabel terikat atau dependen. Sehingga dapat dijelaskan definisi operasional dari masing-masing variabel, sebagai berikut :

1. Latihan bermain *start* adalah latihan yang bertujuan untuk mengajarkan *start* yang benar secara anatomis, memperbaiki sikap *start* ,melatih kecepatan reaksi, percepatan gerak dan meningkatkan motivasi belajar siswa. Latihan bermain *start* yang dimaksud adalah latihan untuk melatih tubuh bergerak secepat mungkin sesaat setelah mendapat suatu reaksi atau aba-aba. Bentuk-bentuk yang dapat digunakan dalam latihan bermain *start* adalah dengan mendengarkan aba-aba dari berbagai macam posisi yang berbeda. Bentuk aba-aba yang diberikan dari berbagai macam rangsangan antara lain visual, audio, dan taktil. Latihan bermain *start* bertujuan untuk melatih kecepatan reaksi, percepatan gerak siswa, dan meningkatkan konsentrasi. Tujuan khusus dalam bermain *start* adalah melatih kecepatan reaksi, percepatan gerak siswa, dan meningkatkan konsentrasi. Latihan diberikan sebanyak 16 kali tatap muka diluar jam pembelajaran. Hingga terjadi perubahan yang menetap pada hasil prestasi lari siswa.
2. Peningkatan prestasi belajar merupakan hasil dari suatu kegiatan pembelajaran yang disertai perubahan yang dicapai oleh seorang

siswa yang dinyatakan dalam bentuk simbol, angka huruf maupun kalimat sebagai ukuran tingkat keberhasilan yang dicapai oleh siswa sesuai dengan standarisasi yang telah ditetapkan. Peningkatan prestasi belajar siswa dalam penelitian ini adalah peningkatan prestasi dalam materi lari jarak pendek menggunakan penerapan metode latihan bermain start. Peningkatan yang diukur dalam penelitian ini adalah waktu yang diperoleh pada lari 40 meter setelah diterapkannya metode latihan bermain *start* kemudian hasil dinyatakan dalam bentuk angka dan kalimat yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan prestasi belajar siswa dalam materi lari jarak pendek.

## **E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Prinsip dalam meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus menggunakan alat ukur yang baik. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian disebut sebagai instrument penelitian. Sehingga instrument penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Soegiyono, 2011). Untuk meningkatkan kecepatan menurut (Sepdanius,2019:70) terdiri dari beberapa jenis tes yang dikembangkan para ahli, yaitu tes lari 30,40,50 dan 60 meter. Maka, alat ukur yang digunakan untuk mengetahui peningkatan prestasi lari jarak pendek menggunakan instrumen tes lari 40 meter untuk

pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*). Setiap siswa akan diambil prestasi waktu lari pada lintasan lari sesungguhnya sepanjang 40 meter.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (*quasi eksperimen*) langkah-langkah yang harus dilaksanakan sebagai berikut:

a. Pelaksanaan *pretest* dan *posttest*

Tes ini bertujuan untuk mengukur peningkatan hasil prestasi lari siswa dengan melakukan tes lari 40 meter tanpa ada ketentuan waktu terendah dan tertinggi yang dilakukan menggunakan lintasan dengan jarak sesungguhnya sepanjang 40 meter. Keseluruhan hasil yang diperoleh sesuai dengan kemampuan setiap siswa. Tata cara dalam pelaksanaan tes lari 40 meter tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Peserta tes melakukan pemanasan kemudian dipanggil sebanyak 4 orang sesuai urutan nomor absen dan menempatkan diri pada lintasannya masing-masing,
- 2) Siswa yang telah dipanggil bersiap dibelakang garis start kira-kira 2 meter dibelakang garis *start*,
- 3) Siswa difokuskan untuk mendengarkan aba-aba dari *starter*, kemudian starter memberikan aba-aba “bersediaaa”,
- 4) Siswa mengambil sikap bersedia di belakang garis start dengan posisi sikap *start* jongkok yang baik dan benar, setelah diam starter memberikan aba-aba “siaaapp” beri jeda beberapa detik kemudian aba-aba “yaaak”,

5) Siswa berlari secepat mungkin, setelah *finish* hasil dicatat dalam bentuk satuan waktu yaitu detik.

b. *Treatment*

Dalam penelitian ini *treatment* atau pemberian perlakuan dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan diluar jam pembelajaran namun tidak dalam konteks ekstrakurikuler. Hanya mengambil peserta didik yang terpilih untuk melihat pengaruh pemberian latihan bermain *start* terhadap peningkatan prestasi lari 40 meter siswa di MTs Negeri 1 Banjarnegara.

Proses latihan sebanyak 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Pelaksanaan latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari selasa, kamis dan sabtu yang dilaksanakan mulai dari minggu pertama hingga minggu kelima. *Treatment* atau perlakuan yang diberikan adalah latihan bermain *start*.

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTs Negeri 1 Banjarnegara yang berjumlah 32 siswa. Latihan dilakukan di lapangan MTs Negeri 1 Banjarnegara dengan jadwal latihan di pada jam 14.00 hingga selesai.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Proses awal pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan tes lari 40 meter (*pretest*) kemudian diberikan perlakuan atau *treatment*. Setelah diberi perlakuan proses akhir dalam pengumpulan data ini dengan pelaksanaan tes lari 40 meter sebagai tes akhir setelah pemberian *treatment* atau perlakuan (*posttest*).

## **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan bermain *start* terhadap peningkatan hasil prestasi lari siswa di MTs Negeri 1 Banjarnegara. Data yang digunakan untuk analisis data adalah data *pretest* dan *posttest*. Tahapan analisis data yang digunakan untuk metode eksperimen semu adalah melakukan uji normalitas dan uji homogenitas, kemudian uji hipotesis, dan perhitungan persentase peningkatan.

### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Uji normalitas data pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan SPSS menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Uji *Kolmogorov-Smirnov* merupakan uji yang akurat untuk menguji normalitas data dalam penelitian (Agus Irianto, 2009: 272). Kriteria pengujian yang telah ditetapkan dalam teknik uji normalitas menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS adalah jika signifikansi  $> 0,05$  maka data terdistribusi normal, jika signifikansi  $< 0,05$  maka data tidak terdistribusi secara normal.

### **2. Uji Hipotesis**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan bermain *start* terhadap peningkatan hasil lari 40 meter siswa di MTs Negeri 1 Banjarnegara. Teknik analisis data yang digunakan untuk

desain penelitian eksperimen dengan bentuk *one group pretest-posttest design* adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*). Hipotesis dalam penelitian ini adalah “ada pengaruh yang signifikan pemberian latihan bermain start terhadap peningkatan hasil lari 40 meter siswa”. Pengujian hipotesis merupakan suatu prosedur yang dilakukan dengan tujuan untuk mengambil keputusan. Ketentuan dalam pengambilan kesimpulan sebagai berikut :

a.  $H_0$  : Tidak ada pengaruh yang signifikan pemberian latihan bermain *start* terhadap peningkatan prestasi lari 40 meter siswa di Mts Negeri 1 Banjarnegara.

b.  $H_a$  : Ada pengaruh yang signifikan pemberian latihan bermain *start* terhadap peningkatan prestasi lari 40 meter siswa di Mts Negeri 1 Banjarnegara.

Dengan ketentuan pengujian yang telah ditetapkan dengan menggunakan uji *paired t test* yaitu (1) Jika nilai signifikan  $< 0,05$  maka  $H_0$  diterima, (2) Jika nilai signifikan  $> 0,05$  maka  $H_0$  ditolak.

### **3. Perhitungan Persentase Peningkatan**

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui besarnya peningkatan prestasi lari siswa. Maka dilakukan perhitungan besarnya peningkatan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau *treatment*.

Menurut (Sutrisno Hadi, 1991) perhitungan persentase peningkatan dapat menggunakan rumus:

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

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

Keterangan :

*Mean different* : Selisih rata-rata *pretest* dan *posttest*

*Mean pretest* : Nilai rata-rata *pretest*

*Mean posttest* : Nilai rata-rata *posttest*

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan bermain start terhadap peningkatan hasil prestasi lari 40 meter siswa di MTs Negeri 1 Banjarnegara.

Hasil dalam penelitian ini diuraikan berdasarkan data *pretest* dan data *posttest* yang telah dilakukan. Hasil dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut.

##### 1. *Pretest* lari 40 meter

Tabel 1. Deskripsi statistik hasil *pretest* lari 40 meter.

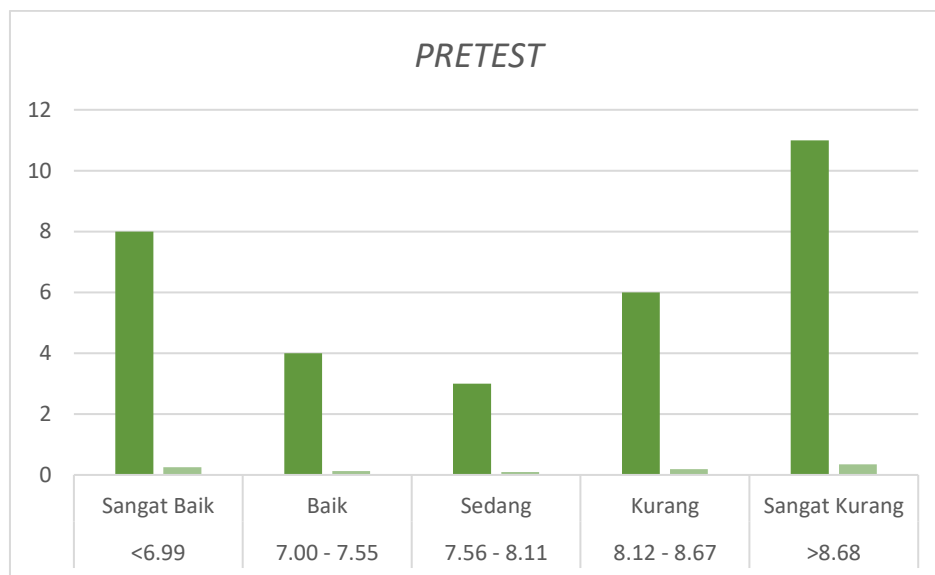
NO	KETERANGAN	HASIL
1	<i>Mean</i>	8,07
2	<i>Median</i>	8,24
3	Minimum	6,44
4	Maksimum	9,84
5	Standar deviasi	1,11

Berdasarkan Tabel 1. Dapat dilihat hasil *pretest* lari 40 meter, didapat hasil *mean* sebesar 8,07 *median* 8,24 minimum 6,44 maksimum 9,84 dan nilai standar deviasi sebesar 1,11.

Tabel 2. Distribusi frekuensi hasil *pretest* lari 40 meter.

<i>PRETEST</i>				
NO	RANGE	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
1	<6,99	Sangat Baik	8	25%
2	7,00 – 7,55	Baik	4	12,50%
3	7,56 – 8,11	Sedang	3	9%
4	8,12 – 8,67	Kurang	6	18,75%
5	>8,68	Sangat Kurang	11	34%
JUMLAH			32	100%

Pada Tabel 2. Hasil distribusi frekuensi dari data *pretest* lari 40 meter diketahui sebanyak 8 orang berada dalam kategori sangat baik (25%), 4 orang berada dalam kategori baik (12,50%), 3 orang berada dalam kategori sedang (9%), 6 orang berada dalam kategori kurang (18,75%), dan 11 orang berada dalam kategori sangat kurang (32%), dengan jumlah keseluruhan sampel sebanyak 32 siswa. Hasil dapat digambarkan dalam diagram data *pretest* lari 40 meter berikut :



Gambar 16. Grafik data *pretest* lari 40 meter.

## 2. *Posttest* lari 40 meter

Tabel 3. Deskripsi statistik hasil *posttest* lari 40 meter.

NO	KETERANGAN	HASIL
1	<i>Mean</i>	7,59
2	<i>Median</i>	7,50
3	Minimum	5,85
4	Maksimum	9,75
5	Standar deviasi	1,14

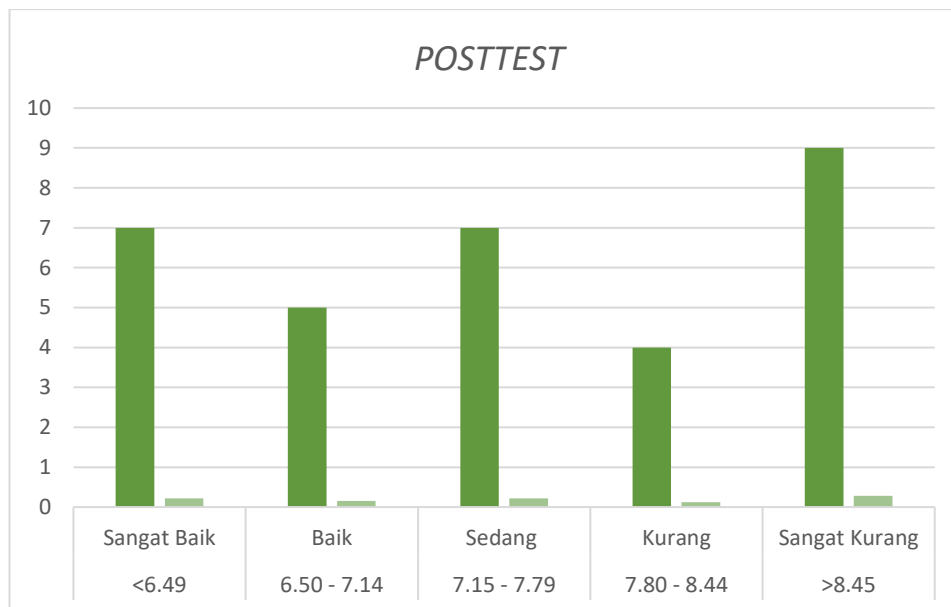
Berdasarkan Tabel 3. Dapat dilihat hasil perhitungan hasil *posttest* lari 40 meter didapat nilai *mean* sebesar 7,59 median 7,50 minimum 5,85 maksimum 9,75 dan nilai standar deviasi sebesar 1,14.

Tabel 4. Distribusi frekuensi *posttest* lari 40 meter.

POSTTEST				
NO	RANGE	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
1	<6,49	Sangat Baik	7	22%
2	6,50 – 7,14	Baik	5	15,62%
3	7,15 – 7,79	Sedang	7	21,87%
4	7,80 – 8,44	Kurang	4	12,50%
5	>8,45	Sangat Kurang	9	28,12%
JUMLAH			32	100%

Pada Tabel 2. Menunjukkan hasil distribusi frekuensi dari data *posttest* lari 40 meter, sebanyak 7 orang berada dalam kategori sangat baik (22%), 5 orang berada dalam kategori baik (15,62%), 7 orang berada dalam kategori sedang (21,87%), 4 orang berada dalam kategori kurang (12,50%), dan 9 orang berada dalam kategori sangat kurang (28,12%), dengan jumlah keseluruhan sampel

sebanyak 32 siswa. Hasil dapat digambarkan dalam diagram data *posttest* lari 40 meter berikut :



Gambar 17 . Grafik hasil *posttest* lari 40 meter.

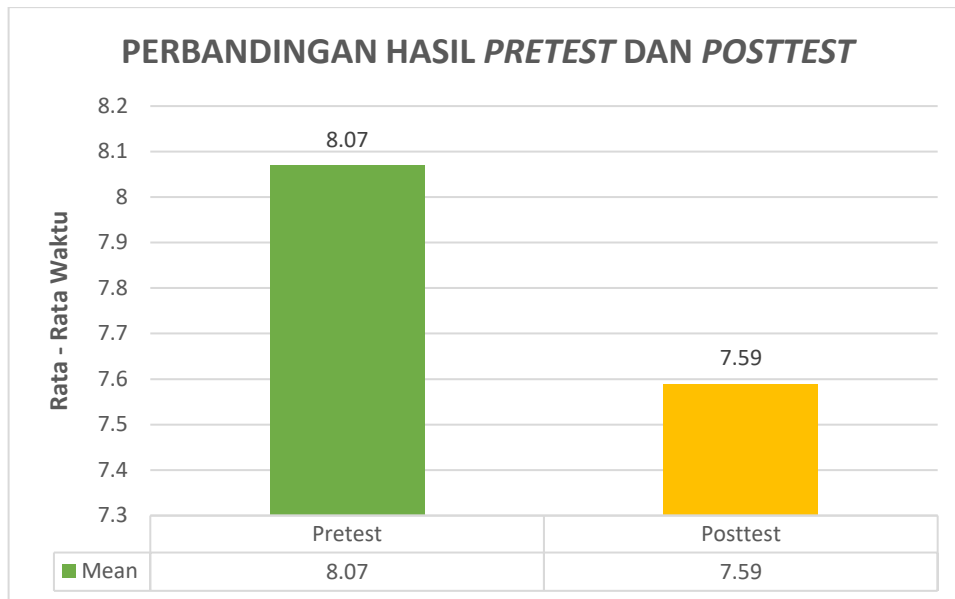
### 3. Peningkatan Hasil Lari 40 Meter

Tabel 5. Deskripsi statistik peningkatan hasil lari 40 meter.

NO	KETERANGAN	HASIL
1	<i>Mean</i>	0,47
2	<i>Median</i>	0,45
3	Minimum	0,08
4	Maksimum	1,27
5	Standar deviasi	0,28

Hasil penelitian pada Tabel 5. menunjukkan data peningkatan prestasi lari 40 meter siswa diperoleh nilai *mean* sebesar 0,47 *median* 0,45 minimum 0,08 maksimum 1,27 dan nilai standar deviasi sebesar 0,28.

Hasil perbandingan prestasi lari 40 meter dapat digambarkan dalam grafik berikut :



Gambar 18. Grafik perbandingan hasil lari 40 meter.

Pada Gambar 18. Grafik peningkatan hasil lari 40 meter siswa, menunjukkan rata-rata waktu yang diperoleh siswa dalam pretest adalah 8,07 detik dan rata-rata waktu yang diperoleh siswa dalam posttest adalah 7,59 detik. Berdasarkan hasil tersebut, peningkatan hasil lari 40 meter siswa dari hasil pretest dan posttest mengalami penurunan waktu yaitu sebesar 0,48 detik. Penurunan waktu dalam lari jarak pendek merupakan peningkatan dikarenakan jarak waktu tempuh yang semakin singkat. Semakin singkat waktu yang diperoleh maka semakin baik hasil prestasi lari 40 meter siswa tersebut.

#### 4. Analisis Data

##### a) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan memiliki sebaran data yang

normal atau tidak. Pengujian normalitas data pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan SPSS menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Dalam uji normalitas terdapat syarat untuk menentukan hasil kenormalan data yaitu :

1. Apabila signifikansi  $> 0,05$  maka data terdistribusi normal,
2. Apabila signifikansi  $< 0,05$  maka data tidak terdistribusi secara normal.

Ketentuan tersebut menjadi acuan dalam penyimpulan hasil penelitian.

Berikut hasil uji normalitas dalam penelitian ini.

**Tabel 6. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest Lari 40 Meter	0,125	Normal
Posttest Lari 40 Meter	0,200	Normal

Berdasarkan Tabel 6. Menunjukkan hasil uji normalitas dari penelitian ini pada data pretest lari 40 meter diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,125 dan pada data posttest lari 40 meter diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200. Berdasarkan kaidah yang ditentukan hasil uji normalitas dalam penelitian ini memiliki signifikansi lebih dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data yang digunakan pada penelitian ini berdistribusi normal.

#### **b) Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis dilakukan dengan tujuan untuk mengambil keputusan. Dalam pengujian hipotesis teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan uji-t (*paired sampel t-test*) pada taraf signifikan 5%. Terdapat kriteria pengujian yang telah ditetapkan dengan menggunakan uji *paired sampel t-test* yaitu :

- 1) Jika nilai signifikan < 0,05 maka Ho diterima
- 2) Jika nilai signifikan > 0,05 maka Ho ditolak.

Kriteria yang telah ditetapkan akan menjadi acuan dalam penyimpulan hasil yang diperoleh pada hasil uji-t penelitian ini. Berikut hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini.

**Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	df	$T_{(0,05)(31)}$	$T_{(hit)}$	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i> Lari 40 Meter	31	2.042	9.534	0,000	Signifikan

Pada Tabel 7. Berdasarkan hasil uji *paired t-test* didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 berdasarkan kaidah yang telah ditentukan hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima atau terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

**c) Persentase peningkatan hasil lari 40 meter siswa di MTs Negeri 1 Banjarnegara**

Berdasarkan perhitungan rata-rata *pretest* dan *posttest* hasil lari 40 meter siswa dapat dihitung peningkatan prestasi lari 40 meter siswa di MTs Negeri 1 Banjarnegara, berikut rumus yang digunakan dalam penelitian ini :

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

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

Hasil rata-rata yang diperoleh dalam data *pretest* sebesar 8,07 dan hasil rata-rata yang diperoleh dalam data *posttest* sebesar 7,59. Berdasarkan hasil

tersebut maka dapat diketahui persentase peningkatan dalam penelitian ini adalah :

$$\begin{aligned} \text{Persentase Peningkatan} &= \frac{8,07-7,59}{8,07} \times 100\% \\ &= 5,95\% \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan tersebut diperoleh hasil persentase peningkatan sebesar 5,95% yang berarti bahwa dapat dibuktikan jika penerapan latihan bermain start dapat meningkatkan hasil prestasi lari 40 meter siswa di MTs Negeri 1 Banjarnegara.

## **B. Pembahasan**

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan bermain *start* terhadap peningkatan prestasi lari 40 meter siswa di MTs Negeri 1 Banjarnegara. Latihan bermain start merupakan latihan dengan metode bermain yang dimodifikasi dan lebih terfokus pada reaksi start dengan memberi latihan reaksi start dari berbagai macam posisi dan reaksi atau aba-aba.

Tujuan pemberian latihan bermain start adalah untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problems*) start secara tidak langsung, dan cara start yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap start serta meningkatkan sikap terhadap pembelajaran meningkatkan motivasi siswa, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Pemberian latihan bermain start dalam proses pembelajaran ini dapat meningkatkan peningkatan hasil prestasi lari siswa, hal ini terjadi karena kegiatan pembelajaran menekankan pada aktivitas yang menyenangkan karena

menggunakan metode bermain sehingga secara tidak langsung mereka memahami teknik dasar berlari dan mengalami peningkatan pada hasil prestasi lari jarak pendek siswa.

Berdasarkan pelaksanaan penelitian pada saat melakukan pemberian latihan bermain start siswa menjadi lebih termotivasi dengan pembelajaran khususnya pada materi atletik lari jarak pendek, semula mereka menganggap pembelajaran atletik merupakan pembelajaran yang membosankan. Namun, ketika diterapkan variasi latihan bermain start ini siswa menjadi lebih antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran dikarenakan dilakukan dengan suasana yang berbeda dari biasanya. Dengan motivasi belajar dan minat siswa terhadap pembelajaran meningkat maka hal tersebut dapat memicu peningkatan prestasi siswa.

Selain itu, latihan bermain start dapat digunakan untuk melatih kecepatan reaksi gerak start dan konsentrasi siswa pada saat melakukan start. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Farensy, 2019) membuktikan bahwa dengan menerapkan latihan konsentrasi dengan bentuk yang sama terhadap hasil reaksi atlet lari dapat meningkatkan reaksi lari atlet sebesar 16% yang artinya dengan reaksi yang baik dalam melakukan gerakan start maka dapat mempengaruhi hasil prestasi lari jarak pendek siswa.

Melihat hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tujuan dari pemberian latihan bermain start telah tercapai yaitu setelah pemberian latihan bermain start terdapat peningkatan pada hasil lari 40 meter siswa. Hal itu

dikarenakan start merupakan persiapan awal pada saat melakukan gerakan berlari dengan tujuan utama untuk mengoptimalkan pola lari percepatan. Sehingga pelari harus dapat memaksimalkan tolakan awal atau reaksi start. Reaksi merupakan salah satu kunci pertama pada lari jarak pendek, apabila terlambat pada saat melakukan start akan sangat merugikan dalam pencapaian prestasi pada hasil lari jarak pendek. Jika gerakan start dan reaksi dilakukan dengan baik maka akan meningkatkan hasil prestasi lari jarak pendek siswa.

Adapun faktor yang mempengaruhi peningkatan hasil prestasi lari siswa yaitu pemberian latihan bermain start yang dilaksanakan sebanyak 16 kali tatap muka secara rutin tiga kali dalam seminggu. Perlakuan diberikan diluar jam pembelajaran namun tidak dalam kegiatan ekstrakurikuler, hanya peserta didik yang terpilih diberikan perlakuan untuk melihat pengaruh pemberian latihan bermain *start* terhadap peningkatan prestasi lari jarak pendek siswa. Apabila variasi latihan ini diterapkan dalam pembelajaran maka siswa akan antusias dalam mengikuti pembelajaran dan berdampak pada peningkatan prestasi belajar siswa.

Hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata pada data *pretest* dan *posttest* hasil lari 40 meter siswa dengan perolehan rata-rata *pretest* sebesar 8,07 kemudian setelah dilakukan pemberian latihan bermain start terjadi peningkatan pada perolehan rata-rata *posttest* sebesar 7,59. Maka dapat dikatakan bahwa peningkatan hasil lari 40 meter siswa setelah diberikan perlakuan dengan pemberian latihan bermain start yaitu sebesar 0,48 detik.

Selain itu, berdasarkan hasil analisis data dengan nilai  $t_{hitung}(9,534) > t_{(0,05)31}(2,042)$  dan  $P(0,000) < \alpha 0,05$ . Hasil analisis menunjukkan probabilitas signifikansi kurang dari 0,05 dan  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , maka berdasarkan hasil analisis tersebut  $H_a$ : diterima dan  $H_0$ :ditolak. Berdasarkan kriteria pengujian apabila  $H_a$  diterima, hipotesisnya berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan pemberian latihan bermain start terhadap peningkatan prestasi lari siswa di MTs Negeri 1 Banjarnegara”. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat dikatakan bahwa pemberian latihan bermain start berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil prestasi lari 40 meter siswa di MTs Negeri 1 banjarnegara dengan persentase peningkatan sebesar 5,95%.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

1. Tidak dapat mengontrol aktivitas siswa setelah sesi latihan sehingga mempengaruhi kondisi fisik siswa pada saat berlatih.
2. Beberapa siswa kurang disiplin atau datang terlambat dalam pelaksanaan latihan sehingga kurang maksimal dalam berlatih.
3. Kondisi cuaca yang berubah-ubah membuat pelaksanaan *treatment* atau perlakuan kurang maksimal.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan bermain start terhadap peningkatan hasil prestasi lari 40 meter siswa di MTs Negeri 1 Banjarnegara. Dilihat dari rata-rata *pretest* sebesar 8,07 dan rata-rata *posttest* sebesar 7,59 diperoleh hasil analisis peningkatan hasil prestasi lari sebesar 0,48 detik. Adapun uji bedanya sebesar  $t_{hitung}(9,534) > t_{(0,05)31}(2,042)$  dan  $P(0,000) < \alpha(0,05)$  dengan demikian, hasil pemberian latihan bermain start memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil prestasi lari 40 meter siswa di MTs Negeri 1 dengan peningkatan prestasi lari siswa sebesar 5,95% dibandingkan sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*.

#### B. Implikasi

1. Hasil penelitian dapat dijadikan tolok ukur pengaruh pemberian latihan bermain start terhadap peningkatan hasil prestasi lari 40 meter siswa di MTs Negeri 1 Banjarnegara.
2. Guru penjas dapat menggunakan hasil dalam penelitian ini sebagai bahan introspeksi bagi guru penjas bahwa pemberian latihan bermain start dapat meningkatkan hasil prestasi lari 40 meter atau lari jarak pendek siswa, sehingga latihan bermain start ini dapat diterapkan oleh guru sebagai variasi dalam pembelajaran penjas khususnya materi lari jarak pendek.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, adapun saran yang ditujukan kepada guru, siswa, maupun peneliti selanjutnya, yaitu :

1. Bagi guru, dalam pelaksanaan pembelajaran khususnya pada materi lari jarak pendek semestinya menggunakan beberapa variasi latihan guna mendukung ketercapaian tujuan pembelajaran yang lebih baik sehingga tidak menggunakan metode pembelajaran yang monoton. Pemberian latihan bermain start ini dapat dijadikan bahan untuk pembelajaran guna meningkatkan hasil prestasi lari 40 meter siswa di MTs Negeri 1 Banjarnegara.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan metode dapat dimodifikasi dengan variasi latihan lain menggunakan populasi dan sampel yang lebih besar dan berbeda sehingga perlakuan atau treatment yang diberikan dapat mempengaruhi hasil prestasi lari 40 meter siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidhin, H. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari *Sprint* Dengan Metode Bermain Maling Dan Hansip Untuk Siswa Kelas VII MTs Sudirman Jimbaran Tahun 2017/2018 (Doctoral dissertation, Universitas Wahid Hasyim Semarang), 2.
- Adisasmita, Yusuf. 1992. Olahraga Pilihan Atletik. Jakarta: Dekdikbud
- Bahagia, Y. (2012). Pembelajaran atletik. Pembelajaran Atletik, Departemen Pendidikan Nasional, 29.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). Conditioning Young Athletes. Human Kinetics, 32.
- Danuri, P. P., Maisaroh, S., & Prosa, P. G. S. D. (2019). Metodologi Penelitian Pendidikan.
- Purnomo, E dan Dapan (2017). Dasar - Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: Alfabedia.
- Fadlillah, M. (2019). *Buku ajar bermain & permainan anak usia dini*. Prenada Media, 7-8.
- Farensy, R. T., (2019). Pengaruh Latihan Konsentrasi Terhadap Reaksi Start Atlet Lari 100 Meter Pasi Gunungkidul. *Repository.Uny*, 9–25.
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen* (Edisi Pert). Andi Offset.
- Henjilito, R. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Motivasi terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter pada Atlet PPLP Provinsi Riau. *Journal Sport Area*, 2(1), 70.
- Matitaputty, J. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5, 104.
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 42.
- Nurhayati, Cici Diah Lutfi, dan A. W. (2018). Analisis Gerak Nomor Lari *Sprint* 100 Meter Putra Cabang Olahraga Atletik (Studi Kasus Pada Usain Bolt Di Kejuaraan International Association Of Athletics Federation Berlin Tahun 2009). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 02, 174.
- Rahmat, Z. (2015). Atletik dasar dan Lanjutan. *Atletik Dasar dan Lanjutan*, 2-36.

- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga.
- Rosyid, M. Z. (2021). Prestasi Belajar (edisi 2). CV Literasi Nusantara Abadi, 13-15.
- Sihombing, S. (2019). Hubungan Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lari Sprint 100 Meter. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 256.
- Soegiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Taufan, J., Ardisal, A., Damri, D., & Arise, A. (2018). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif bagi Anak dengan Hambatan Fisik dan Motorik. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 2(2), 19.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengajuan Judul TAS

Nama : Arnistya Putri Nasywa Hanun  
 NIM : 19601241018  
 Kelas : PJKR A 2019

No	Judul	Pemasalahan	Metode
1.	SURVEI MINAT SISWA TERHADAP EKSTRAKURIKULER ATLETIK DI MAN 2 BANJARNEGARA <i>Dr. Eddy - P</i>	Belum diketahui minat siswa terhadap ekstrakurikuler atletik di MAN 2 Banjarnegara.	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode <i>survei</i> .
2.	PENGARUH LATIHAN REAKSI START DAN AKSELERASI 10 METER TERHADAP PENINGKATAN HASIL LARI 100 METER ATLET DI CLUB BARAC	Belum diketahui pengaruh Latihan reaksi <i>start</i> dan akselerasi 10 meter terhadap peningkatan hasil lari 100 meter atlet di Club Barac.	Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan <i>pretest-postest design</i> .
3.	PERBEDAAN LATIHAN <i>SPRINT</i> NAIK TANGGA DENGAN NAIK TURUN TANGGA TUNGGAL TERHADAP PENINGKATAN HASIL AKSELERASI <i>SPRINTER</i> DI CLUB BARAC	Belum diketahui perbedaan latihan <i>sprint</i> naik tangga dengan naik turun tangga tunggal terhadap peningkatan hasil akselerasi <i>sprinter</i> di Club Barac.	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen kuasi.

15/11/2019

*Selamat atas di smisi siswa / peserta  
 Zebra kurnia Aji*

Lampiran 2. Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor: 064/POR/XII/2022  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

29 Desember 2022

Yth. Dr. Eddy Purnomo, M.Kes.  
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : Arnistya Putri Nasywa Hanun  
NIM : 19601241018  
Judul Skripsi : PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN BERMAIN START TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI LARI 40 METER SISWA DI MTs N 1 BANJARNEGARA

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.


Ketua Jurusan POR,

Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.  
NIP. 19770218 200801 1 002

Lampiran 3. Kartu Bimbingan Tugas Akhir

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Arnistya Putri Nasywa Hanun  
 NIM : 19601241018  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Pembimbing : Dr. Eddy Purnomo, M.Kes. AIFO.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	01-06-2022	Judul dan BAB I	
2.	28-06-2022	Revisi BAB I	
3.	01-07-2022	BAB I	
4.	30-11-2022	BAB II	
5.	23-12-2022	Revisi BAB II	
6.	09-02-2023	BAB III dan Instrumen	
7.	20-02-2023	BAB IV Hasil dan Pembahasan	
8.	28-02-2023	BAB IV pembahasan	
9.	04-03-2023	BAB V Kesimpulan dan Saran	
10.	6-03-2023	acc ujian	
11.			

Ketua Jurusan POR,



Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.  
 NIP. 19770218 200801 1 002



Lampiran 4. Surat Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN**  
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 : B/1117/UN34.16/PT.01.04/2023

3 Januari 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . **Kepala Sekolah MTs Negeri 1 Banjarnegara**  
**Jl. Raya Semampir No. 01 Banjarnegara, Banjarnegara, Jawa Tengah, Indonesia**

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

Nama : Arnistya Putri Nasywa Hanun  
NIM : 19601241018  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Pemberian Latihan Bermain Start Terhadap Peningkatan Prestasi Lari 40 Meter Siswa di MTs N 1 Banjarnegara  
Waktu Penelitian : 16 Januari - 22 Februari 2023

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



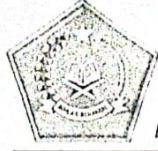
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

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

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002

## Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA BANJARNEGARA  
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 1  
Jl. Raya Semampir No. 01 Telp. ( 0286 ) 591655 Banjarnegara 53418  
Email : [mtsnsatubanjarnegara@yahoo.co.id](mailto:mtsnsatubanjarnegara@yahoo.co.id), [mtsbnanjarnegara@kemenag.go.id](mailto:mtsbnanjarnegara@kemenag.go.id)

### **SURAT KETERANGAN**

Nomor : 054 /MTs.11.04.11/HM.00.5/01/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Eko Widodo, S.Pd., M.Si**  
NIP : 197502012006041012  
Pangkat/Gol.Ruang : Pembina, IV.a  
Jabatan : Kepala Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Banjarnegara

Dengan ini menerangkan kepada :

Nama : **Anisatya Putri Nasywa Hanum**  
NIM : 19601241018  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi- S1

Adalah Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta dan yang bersangkutan benar-benar telah melakukan penelitian pada tanggal 16 Januari s.d 22 Februari 2023 di MTs Negeri 1 Banjarnegara untuk kepentingan penyusunan skripsi yang berjudul "Pengaruh Pemberian Latihan Bermain Start Terhadap Peningkatan Prestasi Lari 40 Meter Siswa di MTs Negeri 1 Banjarnegara".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

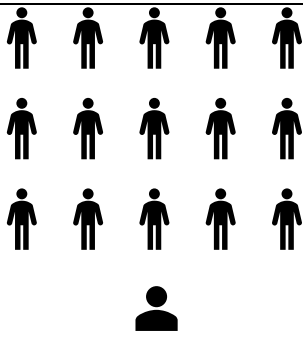
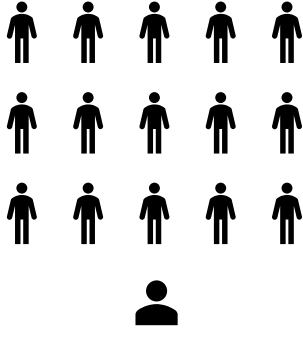
Banjarnegara, 26 Januari 2023

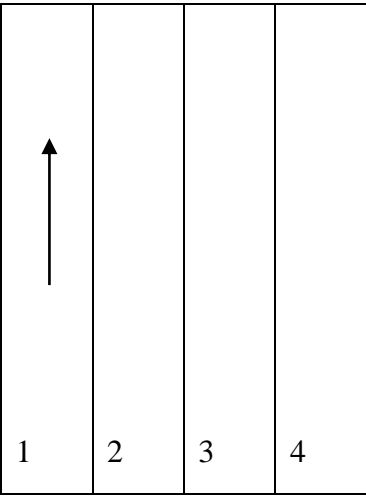
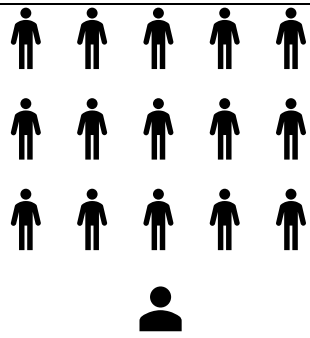
  
Kepala  
Eko Widodo, S.Pd., M.Si.  
NIP. 197502012006041012

Lampiran 6. Program Sesi Latihan atau Treatment

**PROGRAM SESI LATIHAN  
PRETEST**

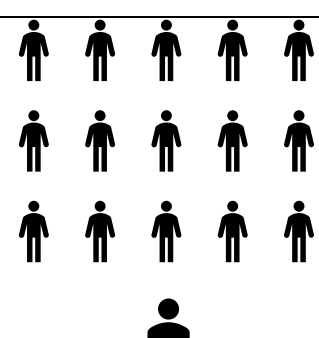
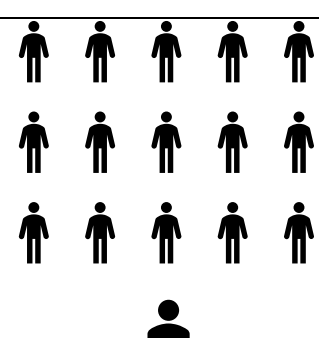
Cabang Olahraga : Atletik  
 Waktu : 45 Menit  
 Sesi/Pertemuan : Pretest  
 Jumlah Siswa : 32 siswa  
 Hari/Tanggal : Senin, 16 Januari 2023  
 Peralatan : Cone, peluit, stopwatch, pita meter  
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pengantar : Siswa dibariskan, kemudian berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Menjelaskan sistem pelaksanaan pretest yang akan dilakukan.
2	Pemanasan : 1. Penguluran statis dan dinamis. 2. Jogging 40 meter bolak-balik. 3. A,B,C,D Running Basic. 4. Koordinasi A,C,D Running 30 Meter.	10 menit		Siswa melakukan pemanasan dengan arahan peneliti serta menyiapkan diri untuk mengikuti pretest.

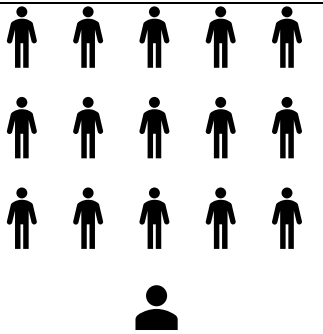
3.	Pelaksanaan Pretest	25 menit	<p style="text-align: center;">Finish</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 0 auto; width: 200px;">  </div> <p style="text-align: center;">Start</p>	Siswa melakukan pretest sesuai penjelasan diawal dengan menggunakan start jongkok, lari dengan jarak 40 meter dan diambil waktu yang diperoleh.
4	Penutup : Pendinginan statis, evaluasi, dan berdoa.	5 Menit		Siswa berbaris kembali dan melakukan pendinginan statis didampingi oleh peneliti, pemberian evaluasi dan berdoa

### Program Sesi Latihan Perlakuan (treatment)

Cabang Olahraga : Atletik  
 Waktu : 60 Menit  
 Sesi/Pertemuan : 1 & 12  
 Jumlah Siswa : 32 siswa  
 Hari/Tanggal : Selasa, 17 Januari 2023 & Sabtu, 11 Februari 2023  
 Peralatan : Cone, peluit, bendera  
 Intensitas : Ringan

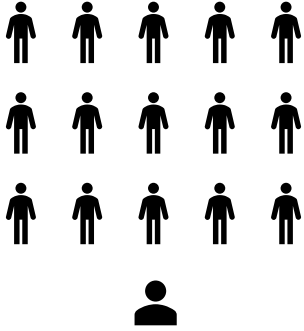
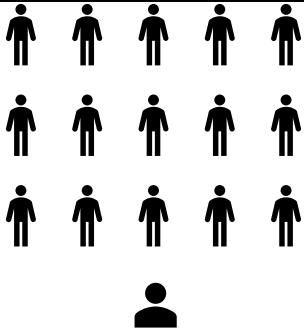
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan						
1	Pengantar : Siswa dibariskan, kemudian berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Menjelaskan latihan yang akan dilakukan.						
2	Pemanasan : 1. Penguluran statis dan dinamis. 2. Jogging 40 meter bolak-balik. 3. A,B,C,D Running Basic. 4. Koordinasi A,C,D Running 30 Meter.	10 menit		Siswa melakukan pemanasan dengan arahan peneliti serta menyiapkan diri untuk mengikuti pretest.						
3.	Latihan inti 1. Latihan bermain start dengan reaksi audio (1)	10 menit	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%;">1</td> <td style="width: 50%;">4</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>6</td> </tr> </table> Start-----Finish	1	4	2	5	3	6	Siswa dibagi 3 lintasan diisi dengan 2 orang di depan dan belakang dengan posisi awal start berdiri menghadap depan lintasan. Kemudian Siswa
1	4									
2	5									
3	6									

				diberikan aba-aba Yak! Dan Siswa mengejar teman yang ada didepannya hingga batas finish yang telah ditentukan								
	2. Latihan bermain start dengan reaksi visual (1)	10 Menit	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>↑</td></tr> <tr><td>2</td><td>→</td></tr> <tr><td>3</td><td>↓</td></tr> <tr><td>4</td><td>←</td></tr> </table> <p>Start ----- Finish</p>	1	↑	2	→	3	↓	4	←	Siswa dibagi 3 lintasan dengan awalan posisi berdiri tegak. Kemudian siswa diberikan aba-aba menggunakan arah bendera, arah bendera masing-masing lintasan berbeda seperti pada gambar. Dan siswa berlari hingga batas finish yang telah ditentukan.
1	↑											
2	→											
3	↓											
4	←											
	3. Latihan bermain start dengan reaksi taktil (1)	10 Menit	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>5</td></tr> <tr><td>2</td><td>6</td></tr> <tr><td>3</td><td>7</td></tr> <tr><td>4</td><td>8</td></tr> </table> <p>Start----- Finish</p>	1	5	2	6	3	7	4	8	Siswa dibagi 2 lintasan dengan awalan start berdiri. Kemudian Siswa diberikan aba-aba taktil atau sentuhan secara acak, Siswa yang diberikan reaksi berlari menghampiri teman digaris finish kemudian menyentuh tubuh teman dan teman selanjutnya berlari kembali ke garis start.
1	5											
2	6											
3	7											
4	8											

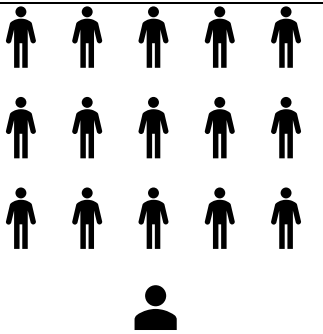
	4. Latihan bermain start dengan reaksi visual (3)	10 menit	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20%;">1</td> <td style="width: 60%;">5</td> <td style="width: 20%;">↑</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>6</td> <td>→</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>7</td> <td>↓</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>8</td> <td>←</td> </tr> </table>	1	5	↑	2	6	→	3	7	↓	4	8	←	Siswa dibagi 3 lintasan dengan awalan posisi berdiri tegak, kemudian siswa diberikan aba-aba menggunakan arah bendera, arah bendera masing-masing lintasan berbeda seperti pada gambar diatas. Setelah itu, siswa berlari mengejar teman didepannya hingga batas finish yang telah ditentukan.
1	5	↑														
2	6	→														
3	7	↓														
4	8	←														
4	Penutup : Pendinginan statis, evaluasi, dan berdoa.	5 menit		Siswa berbaris kembali dan melakukan pendinginan statis didampingi oleh peneliti, pemberian evaluasi dan berdoa												

### Program Sesi Latihan Perlakuan (treatment)

Cabang Olahraga : Atletik  
 Waktu : 60 Menit  
 Sesi/Pertemuan : 2 & 11  
 Jumlah Siswa : 32 siswa  
 Hari/Tanggal : Kamis, 19 Januari 2023 & Kamis, 9 Februari 2023  
 Peralatan : Cone, peluit, bendera  
 Intensitas : Ringan

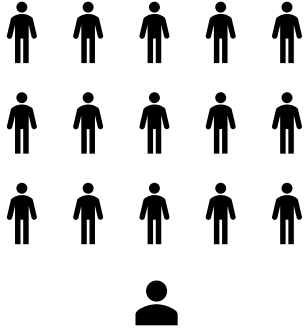
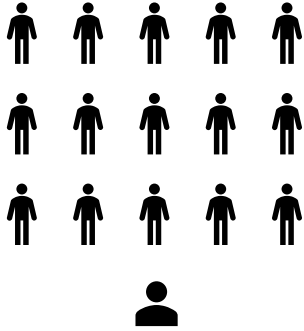
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan						
1	Pengantar : Siswa dibariskan, kemudian berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Menjelaskan latihan yang akan dilakukan.						
2	Pemanasan : 1. Penguluran statis dan dinamis. 2. Jogging 40 meter bolak-balik. 3. A,B,C,D Running Basic. 4. Koordinasi A,C,D Running 30 Meter.	10 menit		Siswa melakukan pemanasan dengan arahan peneliti serta menyiapkan diri untuk mengikuti pretest.						
3.	Latihan inti 1. Latihan bermain start dengan reaksi audio (2)	10 menit	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>6</td> </tr> </table> Start-----Finish	1	4	2	5	3	6	Siswa dibagi 3 lintasan diisi dengan 2 orang di depan dan belakang dengan posisi awal duduk memeluk lutut di depan dada menghadap depan
1	4									
2	5									
3	6									

				lintasan. Kemudian Siswa diberikan aba-aba Yak! Dan Siswa mengejar teman yang ada didepannya hingga batas finish yang telah ditentukan								
	2. Latihan bermain start dengan reaksi visual (2)	10 Menit	<table border="1"> <tr><td>1 ←</td></tr> <tr><td>2 →</td></tr> <tr><td>3 ↑</td></tr> <tr><td>4 ↓</td></tr> </table> <p>Start ----- Finish</p>	1 ←	2 →	3 ↑	4 ↓	Siswa dibagi 3 lintasan dengan awalan posisi duduk bersimpuh, Kemudian siswa diberikan aba-aba menggunakan arah bendera, arah bendera masing-masing lintasan berbeda seperti pada gambar. Dan siswa berlari hingga batas finish yang telah ditentukan.				
1 ←												
2 →												
3 ↑												
4 ↓												
	3. Latihan bermain start dengan reaksi taktil (2)	10 Menit	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>5</td></tr> <tr><td>2</td><td>6</td></tr> <tr><td>3</td><td>7</td></tr> <tr><td>4</td><td>8</td></tr> </table> <p>Start----- Finish</p>	1	5	2	6	3	7	4	8	Siswa dibagi 2 lintasan dengan awalan duduk bersimpuh. Kemudian Siswa diberikan aba-aba taktil atau sentuhan secara acak, Siswa yang diberikan reaksi berlari menghampiri teman digaris finish kemudian menyentuh tubuh teman dan teman selanjutnya berlari kembali ke garis start
1	5											
2	6											
3	7											
4	8											
	4. Latihan bermain start dengan reaksi	10 menit	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>5</td></tr> </table>	1	5	Siswa dibagi 2 lintasan dengan						
1	5											

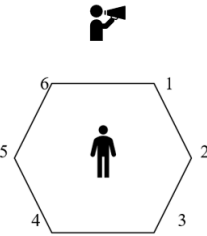
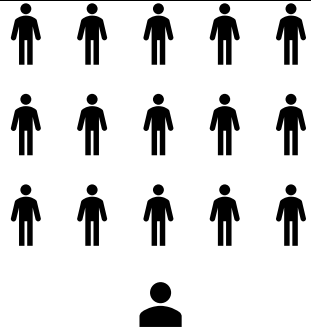
	taktil (5)		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">6</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">7</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">8</td> </tr> </table> <p>Start-----Finish</p>	2	6	3	7	4	8	<p>awalan duduk memeluk lutut membelakangi lintasan. Kemudian siswa diberikan aba-aba taktil atau sentuhan secara acak.</p> <p>Setelah itu, siswa yang diberikan reaksi berlari menghampiri teman digaris finish kemudian menyentuh tubuh teman dan teman selanjutnya berlari kembail ke garis start</p>
2	6									
3	7									
4	8									
4	Penutup : Pendinginan statis, evaluasi, dan berdoa.	5 menit		<p>Siswa berbaris kembali dan melakukan pendinginan statis didampingi oleh peneliti, pemberian evaluasi dan berdoa</p>						

### Program Sesi Latihan Perlakuan (treatment)

Cabang Olahraga : Atletik  
 Waktu : 60 Menit  
 Sesi/Pertemuan : 3 & 10  
 Jumlah Siswa : 32 siswa  
 Hari/Tanggal : Sabtu, 21 Januari 2023 & Selasa, 7 Februari 2023  
 Peralatan : Cone, peluit, bendera  
 Intensitas : Sedang

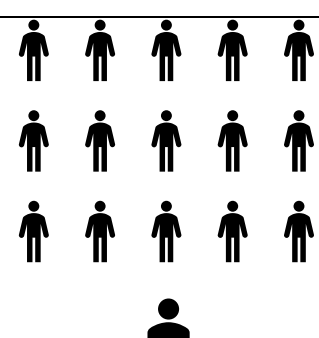
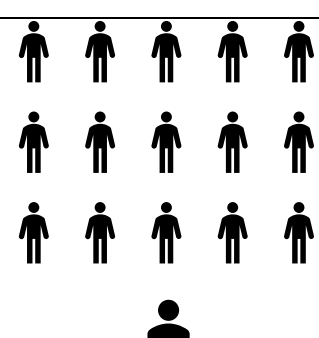
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan						
1	Pengantar : Siswa dibariskan, kemudian berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Menjelaskan latihan yang akan dilakukan.						
2	Pemanasan : 1. Penguluran statis dan dinamis. 2. Jogging 40 meter bolak-balik. 3. A,B,C,D Running Basic. 4. Koordinasi A,C,D Running 30 Meter.	10 menit		Siswa melakukan pemanasan dengan arahan peneliti serta menyiapkan diri untuk mengikuti pretest.						
3.	Latihan inti 1. Latihan bermain start dengan reaksi audio (3)	10 menit	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%;">1</td> <td style="width: 50%;">4</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>6</td> </tr> </table> Start-----Finish	1	4	2	5	3	6	Siswa dibagi 3 lintasan diisi dengan 2 orang di depan dan belakang dengan posisi pushup menghadap depan lintasan. Kemudian Siswa diberikan aba-
1	4									
2	5									
3	6									

				aba Yak! Dan Siswa mengejar teman yang ada didepannya hingga batas finish yang telah ditentukan												
	2. Latihan bermain start dengan reaksi visual (3)	10 Menit	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>5</td> <td>↑</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>6</td> <td>→</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>7</td> <td>↓</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>8</td> <td>←</td> </tr> </table> <p>Start ----- Finish</p>	1	5	↑	2	6	→	3	7	↓	4	8	←	Siswa dibagi 3 lintasan dengan awalan posisi berdiri tegak. Kemudian siswa diberikan aba-aba menggunakan arah bendera, arah bendera masing-masing lintasan berbeda seperti pada gambar diatas. Setelah itu, siswa berlari mengejar teman didepannya hingga batas finish yang telah ditentukan.
1	5	↑														
2	6	→														
3	7	↓														
4	8	←														
	3. Latihan bermain start dengan reaksi taktil (3)	10 menit	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>8</td> </tr> </table> <p>Start----- Finish</p>	1	5	2	6	3	7	4	8	Siswa dibagi 2 lintasan dengan awalan memegang ujung kaki. Kemudian siswa diberikan aba-aba taktil atau sentuhan secara acak. Setelah itu, siswa yang diberikan reaksi berlari menghampiri teman digaris finish kemudian menyentuh tubuh teman dan teman selanjutnya				
1	5															
2	6															
3	7															
4	8															

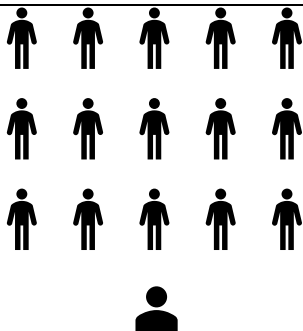
				berlari kembali ke garis start
	4. Latihan bermain start dengan reaksi visual (6)	10 menit		Siswa dibagi 2 kelompok. Siswa diberikan aba-aba menggunakan kartu angka 1-6 secara acak. Kemudian siswa lari memegang kun sesuai dengan aba-aba kartu angka dan kembali ke tengah. Begitu seterusnya hingga kartu habis. Konsentrasi dan kecepatan gerakan sangat dibutuhkan dalam latihan ini.
4	Penutup : Pendinginan statis, evaluasi, dan berdoa.	5 Menit		Siswa berbaris kembali dan melakukan pendinginan statis didampingi oleh peneliti, pemberian evaluasi dan berdoa

**Program Sesi Latihan Perlakuan (treatment)**

Cabang Olahraga : Atletik  
 Waktu : 60 Menit  
 Sesi/Pertemuan : 4 & 9  
 Jumlah Siswa : 32 siswa  
 Hari/Tanggal : Selasa, 24 Januari 2023 & Sabtu, 4 Februari 2023  
 Peralatan : Cone, peluit, kartu angka  
 Intensitas : Sedang

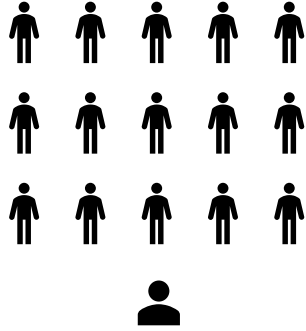
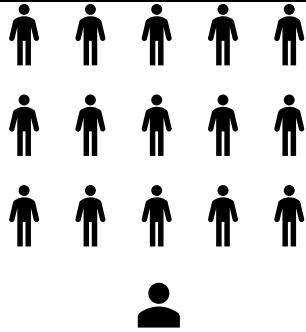
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan						
1	Pengantar : Siswa dibariskan, kemudian berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Menjelaskan latihan yang akan dilakukan.						
2	Pemanasan : 1. Penguluran statis dan dinamis. 2. Jogging 40 meter bolak-balik. 3. A,B,C,D Running Basic. 4. Koordinasi A,C,D Running 30 Meter.	10 menit		Siswa melakukan pemanasan dengan arahan peneliti serta menyiapkan diri untuk mengikuti pretest.						
3.	Latihan inti 1. Latihan bermain start dengan reaksi audio (4)	10 menit	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">6</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Start----- Finish</p>	1	4	2	5	3	6	Siswa dibagi 3 lintasan diisi dengan 2 orang di depan dan belakang dengan posisi awal duduk dengan kaki diluruskan membelakangi
1	4									
2	5									
3	6									

				lintasan, Kemudian siswa diberikan aba-aba yang berbeda untuk melatih konsentrasi, lintasan 1 : Merah, lintasan 2 : Kuning, lintasan 3 : Hijau. Setelah itu siswa menjemput teman yang sudah menunggu digaris finish, kemudian siswa selanjutnya berlari kembali kegaris start. Guru kembali memberikan aba-aba untuk siswa yang sudah berada di garis start.											
2. Latihan bermain start dengan reaksi visual (4)	10 menit	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>5</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>6</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>7</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>8</td> <td>4</td> </tr> </table> <p>Start ----- Finish</p>	1	5	1	2	6	2	3	7	3	4	8	4	<p>Siswa dibagi 3 lintasan dengan awalan posisi duduk kaki lurus menghadap lintasan.</p> <p>Kemudian siswa diberikan aba-aba menggunakan kartu angka, masing-masing lintasan berbeda seperti pada gambar diatas. Setelah itu siswa berlari mengejar teman didepannya hingga batas finish yang telah ditentukan.</p>
1	5	1													
2	6	2													
3	7	3													
4	8	4													
3. Latihan bermain start dengan reaksi taktil (4)	10 menit	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	5	2	6	<p>Siswa dibagi 2 lintasan dengan awalan posisi</p>								
1	5														
2	6														

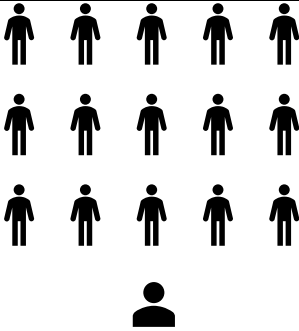
			<table border="1"> <tr> <td>3</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>8</td> </tr> </table> <p>Start ----- Finish</p>	3	7	4	8	<p>telungkup. Kemudian siswa diberikan aba-aba taktil atau sentuhan secara acak. Setelah itu, siswa yang diberikan reaksi berlari menghampiri teman digaris finish kemudian menyentuh tubuh teman dan teman selanjutnya berlari kembali ke garis start</p>
3	7							
4	8							
	4. Latihan bermain start dengan reaksi audio (9)	10 menit	<table border="1"> <tr> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> </tr> </table> <p>Start-----Finish</p>	1	2	3	<p>Siswa dibagi 3 lintasan dengan awalan start berdiri. Kemudian siswa diberikan aba-aba lintasan 1 : Tepuk, lintasan 2 : Yak!, lintasan 3 : Peluit. Setelah itu siswa berlari hingga batas finish yang telah ditentukan.</p>	
1								
2								
3								
4	Penutup : Pendinginan statis, evaluasi, dan berdoa.	5 menit		<p>Siswa berbaris kembali dan melakukan pendinginan statis didampingi oleh peneliti, pemberian evaluasi dan berdoa</p>				

### Program Sesi Latihan Perlakuan (treatment)

Cabang Olahraga : Atletik  
 Waktu : 60 Menit  
 Sesi/Pertemuan : 5 & 16  
 Jumlah Siswa : 32 siswa  
 Hari/Tanggal : Kamis, 26 Januari 2023 & Selasa 21 Februari 2023  
 Peralatan : Cone, peluit, kartu angka  
 Intensitas : Sedang

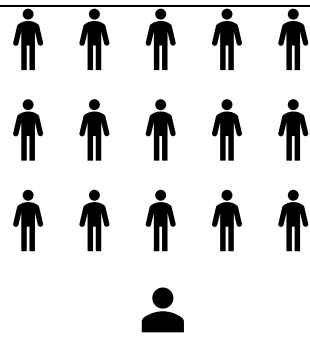
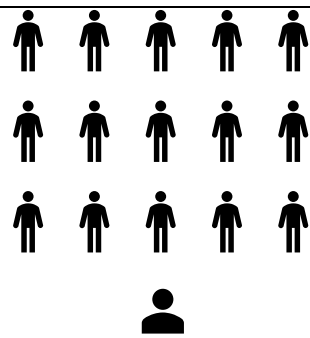
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pengantar : Siswa dibariskan, kemudian berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Menjelaskan latihan yang akan dilakukan.
2	Pemanasan : 1. Penguluran statis dan dinamis. 2. Jogging 40 meter bolak-balik. 3. A,B,C,D Running Basic. 4. Koordinasi A,C,D Running 30 Meter.	10 menit		Siswa melakukan pemanasan dengan arahan peneliti serta menyiapkan diri untuk mengikuti pretest.

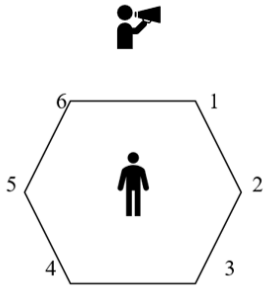
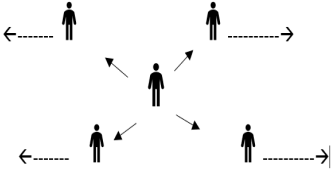
3.	<p>Latihan inti</p> <p>1. Latihan bermain start dengan reaksi audio (5)</p>	10 menit	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">1</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3</td></tr> </table> <p>Start----- Finish</p>	1	2	3	<p>Siswa dibagi 3 lintasan dengan awalan jalan santai maju. Kemudian siswa diberikan aba-aba tepuk atau peluit. Setelah itu siswa berlari hingga batas finish yang telah ditentukan.</p>																	
1																								
2																								
3																								
	<p>2. Latihan bermain start dengan reaksi visual (5)</p>	10 menit	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">↵</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: center;">-----</td><td style="text-align: center;">1</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">↵</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: center;">-----</td><td style="text-align: center;">2</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">↵</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: center;">-----</td><td style="text-align: center;">3</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">↵</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: center;">-----</td><td style="text-align: center;">4</td></tr> </table> <p>Start ----- Finish</p>	1	↵	Δ	-----	1	2	↵	Δ	-----	2	3	↵	Δ	-----	3	4	↵	Δ	-----	4	<p>Siswa dibagi 3 lintasan dengan awalan posisi duduk bersimpuh. Kemudian siswa diberikan aba-aba menggunakan kartu angka, masing-masing lintasan berbeda seperti pada gambar diatas. Setelah itu, siswa berlari hingga batas finish yang telah ditentukan.</p>
1	↵	Δ	-----	1																				
2	↵	Δ	-----	2																				
3	↵	Δ	-----	3																				
4	↵	Δ	-----	4																				
	<p>3. Latihan bermain start dengan reaksi taktil (5)</p>	10 menit	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">5</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">6</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">7</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">8</td></tr> </table> <p>Start ----- Finish</p>	1	5	2	6	3	7	4	8	<p>Siswa dibagi 2 lintasan dengan awalan duduk memeluk lutut membelakangi lintasan. Kemudian siswa diberikan aba-aba taktil atau sentuhan secara acak. Setelah itu, siswa yang diberikan reaksi berlari</p>												
1	5																							
2	6																							
3	7																							
4	8																							

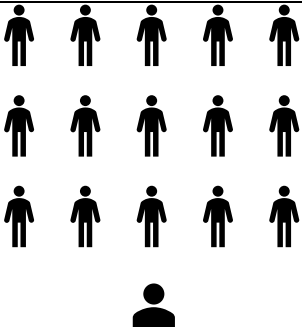
				<p>menghampiri teman digaris finish kemudian menyentuh tubuh teman dan teman selanjutnya berlari kembali ke garis start.</p>								
	4. Latihan bermain start dengan reaksi taktil (1)	10 menit	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">6</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">7</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">8</td> </tr> </table> <p>Start-----Finish</p>	1	5	2	6	3	7	4	8	<p>Siswa dibagi 2 lintasan dengan awalan start berdiri. Kemudian siswa diberikan aba-aba taktil atau sentuhan secara acak. Setelah itu, siswa yang diberikan reaksi berlari menghampiri teman digaris finish kemudian menyentuh tubuh teman dan teman selanjutnya berlari kembali ke garis start</p>
1	5											
2	6											
3	7											
4	8											
4	Penutup : Pendinginan statis, evaluasi, dan berdoa.	5 menit		<p>Siswa berbaris kembali dan melakukan pendinginan statis didampingi oleh peneliti, pemberian evaluasi dan berdoa</p>								

### Program Sesi Latihan Perlakuan (treatment)

Cabang Olahraga : Atletik  
 Waktu : 60 Menit  
 Sesi/Pertemuan : 6 & 15  
 Jumlah Siswa : 32 siswa  
 Hari/Tanggal : Sabtu, 28 Januari 2023 & Sabtu, 18 Februari 2023  
 Peralatan : Cone, peluit, kartu angka  
 Intensitas : Sedang

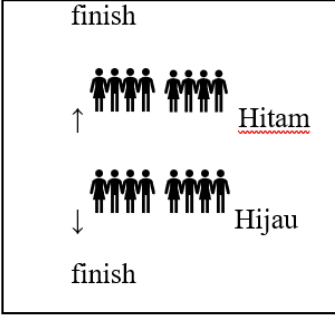
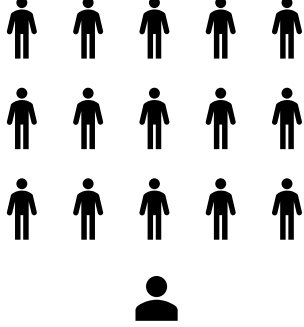
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan			
1	Pengantar : Siswa dibariskan, kemudian berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Menjelaskan latihan yang akan dilakukan.			
2	Pemanasan : 1. Penguluran statis dan dinamis. 2. Jogging 40 meter bolak-balik. 3. A,B,C,D Running Basic. 4. Koordinasi A,C,D Running 30 Meter.	10 menit		Siswa melakukan pemanasan dengan arahan peneliti serta menyiapkan diri untuk mengikuti pretest.			
3.	Latihan inti 1. Latihan bermain start dengan reaksi audio (6)	10 menit	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> </table> Start----- Finish	1	2	3	Siswa dibagi 3 lintasan dengan awalan jalan santai mundur. Kemudian siswa diberikan aba-aba tepuk atau peluit. Setelah itu, siswa berlari hingga
1							
2							
3							

				batas finish yang telah ditentukan.
	2. Latihan bermain start dengan reaksi visual (6)	10 menit		Siswa dibagi 2 kelompok. Siswa diberikan aba-aba menggunakan kartu angka 1-6 secara acak. Kemudian siswa lari memegang kun sesuai dengan aba-aba kartu angka dan kembali ke tengah. Begitu seterusnya hingga kartu habis. Konsentrasi dan kecepatan gerakan sangat dibutuhkan dalam latihan ini.
	3. Latihan bermain start dengan reaksi taktil (6)	10 menit		Siswa dibagi 2 kelompok, 1 siswa ditengah, dan 4 siswa membentuk persegi. Siswa ditengah diberikan aba-aba menggunakan peluit. Kemudian siswa lari memegang teman secara acak, teman yang dipegang berlari hingga garis finish yang ditentukan. Konsentrasi dan kecepatan gerakan sangat dibutuhkan dalam latihan ini.

	4. Latihan bermain start dengan reaksi audio (2)	10 menit	<table border="1" data-bbox="735 226 1082 416"> <tr> <td>1</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>6</td> </tr> </table> <p data-bbox="735 416 1082 450">Start-----Finish</p>	1	4	2	5	3	6	<p data-bbox="1114 226 1390 506">Siswa dibagi 3 lintasan diisi dengan 2 orang di depan dan belakang dengan posisi awal duduk memeluk lutut di depan dada.</p> <p data-bbox="1114 528 1390 842">Kemudian siswa diberikan aba-aba Yak!Setelah itu siswa mengejar teman yang ada didepannya hingga batas finish yang telah ditentukan.</p>
1	4									
2	5									
3	6									
4	Penutup : Pendinginan statis, evaluasi, dan berdoa.	5 menit		<p data-bbox="1114 864 1390 1133">Siswa berbaris kembali dan melakukan pendinginan statis didampingi oleh peneliti, pemberian evaluasi dan berdoa</p>						



				kemudian melompatinya dengan 2 kaki dan berlari kembali hingga batas finish yang telah ditentukan.								
	2. Latihan bermain start dengan reaksi visual (2)	10 Menit	<table border="1"> <tr><td>1 ←</td></tr> <tr><td>2 →</td></tr> <tr><td>3 ↑</td></tr> <tr><td>4 ↓</td></tr> </table> <p>Start ----- Finish</p>	1 ←	2 →	3 ↑	4 ↓	Siswa dibagi 3 lintasan dengan awalan posisi duduk bersimpuh. Kemudian siswa diberikan aba-aba menggunakan arah bendera, arah bendera masing-masing lintasan berbeda seperti pada gambar diatas. Setelah itu siswa berlari hingga batas finish yang telah ditentukan.				
1 ←												
2 →												
3 ↑												
4 ↓												
	3. Latihan bermain start dengan reaksi taktil (3)	10 menit	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>5</td></tr> <tr><td>2</td><td>6</td></tr> <tr><td>3</td><td>7</td></tr> <tr><td>4</td><td>8</td></tr> </table> <p>Start ----- Finish</p>	1	5	2	6	3	7	4	8	Siswa dibagi 2 lintasan dengan awalan memegang ujung kaki. Kemudian siswa diberikan aba-aba taktil atau sentuhan secara acak. Setelah itu siswa yang diberikan reaksi berlari menghampiri teman digaris finish kemudian menyentuh tubuh teman dan teman selanjutnya berlari
1	5											
2	6											
3	7											
4	8											

				kembali ke garis start
	4. Latihan bermain start dengan reaksi audio (10)	10 menit		Siswa dibagi 2 kelompok Hitam dan Hijau. Kemudian siswa diberikan aba-aba Hii... Tam/Jau! (yang dipanggil yang mengejar/ yang dipanggil yang dikejar) Setelah itu, siswa berlari berusaha mengejar kelompok lawan dengan batas tangkap yang telah ditentukan.
4	Penutup : Pendinginan statis, evaluasi, dan berdoa.	5 Menit		Siswa berbaris kembali dan melakukan pendinginan statis didampingi oleh peneliti, pemberian evaluasi dan berdoa

### Program Sesi Latihan Perlakuan (treatment)

Cabang Olahraga : Atletik

Waktu : 60 Menit

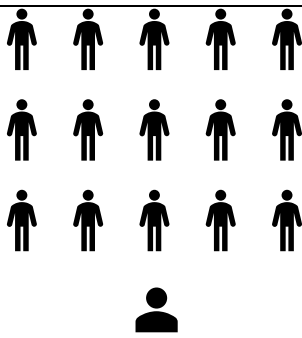
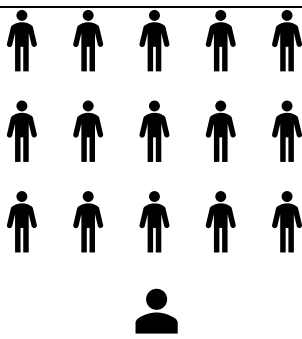
Sesi/Pertemuan : 8 & 13

Jumlah Siswa : 32 siswa

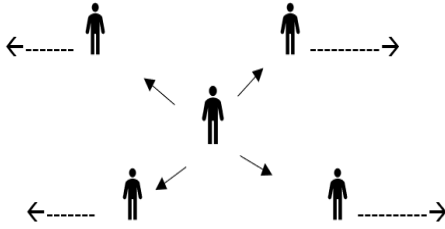
Hari/Tanggal : Kamis, 2 Februari 2023 & Selasa 14 Februari 2023

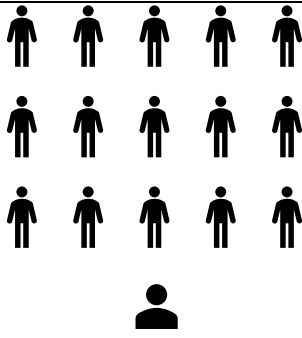
Peralatan : Cone, peluit, kartu angka

Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pengantar Siswa : Siswa dibariskan, kemudian berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Menjelaskan latihan yang akan dilakukan.
2	Pemanasan : 1. Penguluran statis dan dinamis. 2. Jogging 40 meter bolak-balik. 3. A,B,C,D Running Basic. 4. Koordinasi A,C,D Running 30 Meter.	10 menit		Siswa melakukan pemanasan dengan arahan peneliti serta menyiapkan diri untuk mengikuti pretest.

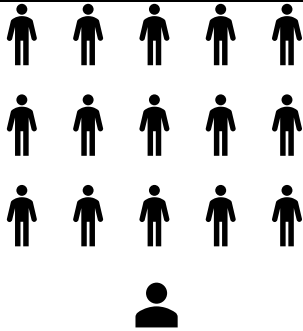
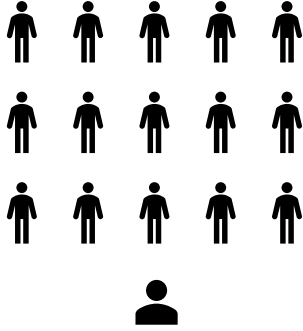
3.	<p>Latihan inti</p> <p>1. Latihan bermain start dengan reaksi audio (8)</p>	10 menit	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">---→ I I I I I I I I</td> <td style="text-align: center;">-----→</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">---→ I I I I I I I I</td> <td style="text-align: center;">-----→</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">---→ I I I I I I I I</td> <td style="text-align: center;">-----→</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Start----- Finish</p>	1	---→ I I I I I I I I	-----→	2	---→ I I I I I I I I	-----→	3	---→ I I I I I I I I	-----→	<p>Siswa dibagi 3 lintasan dengan posisi awal duduk kaki diluruskan menghadap depan lintasan. Kemudian siswa diberikan aba-aba peluit. Setelah itu, siswa berlari 5 meter kemudian zigzag dan berlari kembali hingga batas finish yang telah ditentukan.</p>			
1	---→ I I I I I I I I	-----→														
2	---→ I I I I I I I I	-----→														
3	---→ I I I I I I I I	-----→														
	<p>2. Latihan bermain start dengan reaksi visual (4)</p>	10 menit	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">7</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Start ----- Finish</p>	1	5	1	2	6	2	3	7	3	4	8	4	<p>Siswa dibagi 3 lintasan dengan awalan posisi duduk kaki lurus menghadap lintasan. Kemudian siswa diberikan aba-aba menggunakan kartu angka, masing-masing lintasan berbeda seperti pada gambar diatas. Setelah itu siswa berlari mengejar teman didepannya hingga batas finish yang telah ditentukan.</p>
1	5	1														
2	6	2														
3	7	3														
4	8	4														

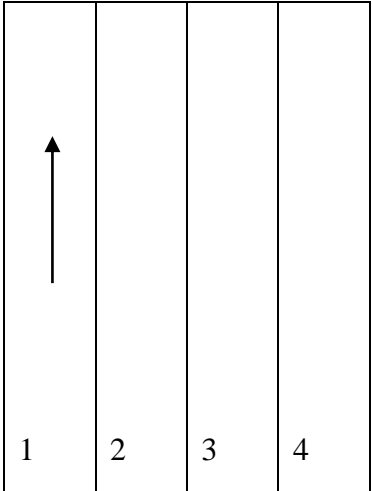
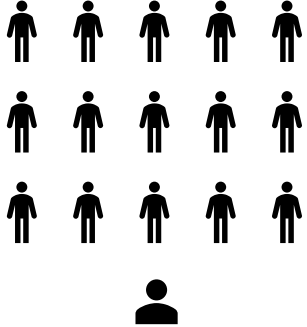
	<p>3. Latihan bermain start dengan reaksi taktil (1)</p>	<p>10 menit</p>	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding: 2px 10px;">1</td> <td style="padding: 2px 10px;">5</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 10px;">2</td> <td style="padding: 2px 10px;">6</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 10px;">3</td> <td style="padding: 2px 10px;">7</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 10px;">4</td> <td style="padding: 2px 10px;">8</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Start ----- Finish</p>	1	5	2	6	3	7	4	8	<p>Siswa dibagi 2 lintasan dengan awalan start berdiri. Kemudian iswa diberikan aba-aba taktil atau sentuhan secara acak. Setelah itu, siswa yang diberikan reaksi berlari menghampiri teman digaris finish kemudian menyentuh tubuh teman dan teman selanjutnya berlari kembail ke garis start.</p>
1	5											
2	6											
3	7											
4	8											
	<p>4. Latihan bermain start dengan reaksi taktil (6)</p>	<p>10 menit</p>		<p>Siswa dibagi 2 kelompok, 1 siswa ditengan, dan 4 siswa membentuk persegi. Siswa ditengah diberikan aba-aba menggunakan peluit. Kemudian siswa lari memegang teman secara acak, teman yang dipegang berlari hingga garis finish yang ditentukan. Konsentrasi dan kecepatan gerakan sangat dibutuhkan dalam latihan ini.</p>								

4	Penutup : Pendinginan statis, evaluasi, dan berdoa.	5 menit		Siswa berbaris kembali dan melakukan pendinginan statis didampingi oleh peneliti, pemberian evaluasi dan berdoa

**PROGRAM SESI LATIHAN  
POSTTEST**

Cabang Olahraga : Atletik  
 Waktu : 45 Menit  
 Sesi/Pertemuan : Pretest  
 Jumlah Siswa : 32 siswa  
 Hari/Tanggal : Rabu, 22 Februari 2023  
 Peralatan : Cone, peluit, stopwatch, pita meter  
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	Pengantar : Siswa dibariskan, kemudian berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Menjelaskan sistem pelaksanaan posttest yang akan dilakukan.
2	Pemanasan : 1. Penguluran statis dan dinamis. 2. Jogging 40 meter bolak-balik. 3. A,B,C,D Running Basic. 4. Koordinasi A,C,D Running 30 Meter.	10 menit		Siswa melakukan pemanasan dengan arahan peneliti serta menyiapkan diri untuk mengikuti pretest.

3.	Pelaksanaan Pretest	25 menit	<p>Finish</p>  <p>Start</p>	<p>Siswa melakukan pretest sesuai penjelasan diawal dengan menggunakan start jongkok, lari dengan jarak 40 meter dan diambil waktu yang diperoleh.</p>
4	Penutup : Pendinginan statis, evaluasi, dan berdoa.	5 Menit		<p>Siswa berbaris kembali dan melakukan pendinginan statis didampingi oleh peneliti, pemberian evaluasi dan berdoa</p>

Lampiran 7. Data Penelitian Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No.	Nama Siswa	Pretest	Posttest	Peningkatan
1	AAA	7.45	7.28	0.17
2	ACP	8.3	7.63	0.67
3	AJRD	8.33	7.06	1.27
4	ANA	9.84	9.75	0.09
5	ASP	6.53	5.85	0.68
6	AWP	6.5	6.34	0.16
7	BSN	6.44	6.21	0.23
8	DAP	7.02	6.57	0.45
9	EDF	9.66	9.3	0.36
10	EL	9.32	8.34	0.98
11	FAR	8.29	7.59	0.7
12	GR	8.75	8.67	0.08
13	HN	8.2	7.65	0.55
14	IDA	6.48	6.15	0.33
15	IN	8.46	7.81	0.65
16	JHJ	7.15	6.54	0.61
17	MA	7.05	6.94	0.11
18	MAN	8.58	7.99	0.59
19	MAR	6.97	6.63	0.34
20	NPA	9.08	8.62	0.46
21	NRF	9	8.14	0.86
22	PFCB	9.75	9.66	0.09
23	RAI	6.95	6.43	0.52
24	RDP	6.61	6.27	0.34
25	RFP	7.58	7.21	0.37
26	SSZ	9.28	8.82	0.46
27	TF	8.05	7.41	0.64
28	ULQR	9.27	8.68	0.59
29	ZAM	7.82	7.4	0.42
30	ZBK	9.12	8.91	0.21
31	ZPW	6.88	5.98	0.9
32	ZR	9.54	9.2	0.34
Rata-Rata		8.07	7.59	0.47

Lampiran 8. Hasil Deskriptif Statistik SPSS 22

		Statistics	
		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	32	32
	Missing	0	0
Mean		8.0703	7.5947
Median		8.2450	7.5000
Mode		6.44 <sup>a</sup>	5.85 <sup>a</sup>
Std. Deviation		1.11975	1.14357
Minimum		6.44	5.85
Maximum		9.84	9.75
Sum		258.25	243.03

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas Data *Pretest* dan *Posttest*

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		PRETEST	POSTTEST
N		32	32
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	8.0703	7.5947
	Std. Deviation	1.11975	1.14357
Most Extreme Differences	Absolute	.138	.113
	Positive	.138	.113
	Negative	-.109	-.096
Test Statistic		.138	.113
Asymp. Sig. (2-tailed)		.125 <sup>c</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Lampiran 10. Hasil Uji T-test (*sample paired t-test*) SPSS 22.

**T-Test**

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRETEST	8.0703	32	1.11975	.19795
POSTTEST	7.5947	32	1.14357	.20216

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST & POSTTEST	32	.969	.000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	.47563	.28221	.04989	.37388	.57737	9.534	31	.000

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

**Dokumentasi Pelaksanaan Pretest**

**Pemanasan**



**Pelaksanaan Tes Lari 40 Meter**



**Pendinginan**



## Dokumentasi Pelaksanaan Treatment

### Pemanasan



### Treatment





### Pendinginan

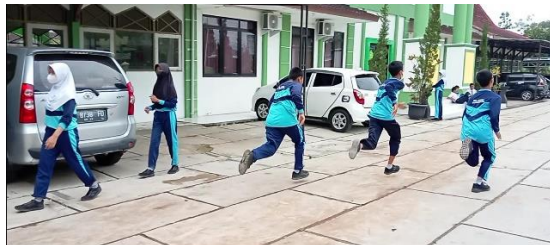


## Dokumentasi Pelaksanaan Posstest

### Pemanasan



### Pelaksanaan Tes Lari 40 Meter



### Pendinginan

