

**PENGARUH LATIHAN VARIASI KOORDINASI TERHADAP
KECEPATAN LARI 100 METER PADA ATLET LARI JARAK PENDEK
DI BANTUL ATLETIK CLUB**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh:
Maria Novelita Dewi
19602244040

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

**PENGARUH LATIHAN VARIASI KOORDINASI TERHADAP
KECEPATAN LARI 100 METER PADA ATLET LARI JARAK PENDEK
DI BANTUL ATLETIK CLUB**

Maria Novelita Dewi

NIM 19602244040

ABSTRAK

Tujuan yang ingin di capai dengan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi koordinasi terhadap kecepatan lari 100 meter atlet di *Bantul Atletik Club*.

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan metode eksperimen, dengan desain penelitian yang digunakan yaitu “*one group pretest-posttest design*”. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet lari 100 meter di *Bantul Atletik Club* yang berjumlah 8 anak. Instrument yang digunakan adalah menggunakan tes kecepatan lari 100 meter. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %.

Hasil analisis uji t pada penelitian ini diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2,365), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel, dengan demikian disimpulkan ada pengaruh latihan variasi koordinasi terhadap kecepatan atlet lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club*. Pengaruh yang diberikan oleh latihan variasi koordinasi adalah mampu meningkatkan kecepatan lari pada atlet lari 100 meter, hal tersebut ditunjukkan dengan meningkatnya kadar kecepatan lari sebesar 0,49 %, meningkatnya jumlah langkah sebesar 5,46 %, meningkatnya frekuensi sebesar 13,57 %

Kata kunci: Latihan variasi koordinasi, Kecepatan Lari 100 Meter

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maria Novelita Dewi

NIM 19602244040

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahhrgaan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Variasi Koordinasi Terhadap

Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Lari Jarak Pendek Di

Bantul Atletik Club.

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

Yogyakarta, 9 Oktober 2023

Yang menyatakan



Maria Novelita Dewi

NIM 19602244040

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN VARIASI KOORDINASI TERHADAP
KECEPATAN LARI 100 METER PADA ATLET LARI JARAK PENDEK
DI BANTUL ATLETIK CLUB**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Maria Novelita Dewi

NIM. 19602244040

Telah disetujui untuk dipertaruhkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: *9 Oktober 2023*

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



Dr. Drs. Fauzi, M.Si.

NIP 196312281990021002



Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.

NIP 196210261988121001

LEMBAR PENGESAHAN


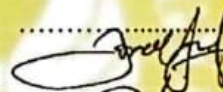

PENGARUH LATIHAN VARIASI KOORDINASI TERHADAP KECEPATAN LARI 100 METER PADA ATLET LARI JARAK PENDEK DI BANTUL ATLETIK CLUB

Tugas Akhir Skripsi

Maria Novelita Dewi
NIM 19602244040

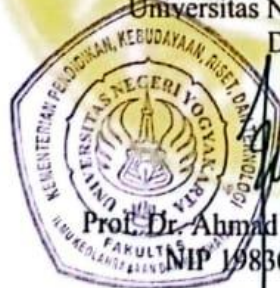
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri
Yogyakarta Tanggal: 23 Oktober 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof.Dr. Ria Lumintuarso, M.Si Ketua Tim Penguji		3/11/2023
Dr. Danang Wicaksono, S.Pd. Kor., M.Or Sekretaris Tim Penguji		8/11/2023
Dr. Danardono, S.Pd., M.Or Penguji Utama		3/11/2023

Yogyakarta,.....

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 198306262008121002

MOTTO

“Bangkitlah ketika jatuh dan tetap semangat menjalani hidup untuk masa depan
yang indah”
(Maria Novelita Dewi)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan karya sederhana ini kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa pencipta semesta alam yang telah memberikan segala nikmat dan kebaikan. Tugas akhir ini adalah bagian dari tanggung jawab yang harus saya selesaikan tepat waktu.
2. Kedua orang tua saya, Bapak dan Ibu dan keluarga yang selalu memberi motivasi, dukungan serta doa yang mengiringi setiap langkah.
3. Segenap tenaga pengajar, akademika kampus Universitas Negeri Yogyakarta staf pengajar, karyawan, dan seluruh teman teman mahasiswa tetap semangat dan berjuang untuk mencapai tujuannya di kampus Universitas Negeri Yogyakarta
4. Semua pihak yang siap sedia memberikan bantuan, semangat, dukungan dan perjuangan yang kita lewati bersama sampai detik ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur sennatiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Variasi Koordinasi Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Lari Jarak Pendek Di *Bantul Atletik Club*” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana

Pendidikan. Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulismengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Drs. Fauzi, M.Si., selaku Koorprodi Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga yang telah memberikan ijin penelitian
3. Bapak Prof. Dr. Ria Lumintuarso. M. Si, dosen pembibing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan meberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Pelatih Saya Bapak Totok Sutartana, selaku pelatih BAC yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 9 Oktober 2023

Penulis



Maria Novelita Dewi

NIM. 19602244040

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMANPERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Hakekat Atletik	9
2. Hakekat Lari Jarak Pendek.....	10
3. Hakekat Kecepatan.....	21
4. Hakekat Koordinasi.....	23
B. Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Berfikir.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
C. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil Penelitian	40
B. Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Implikasi	50
C. Keterbatasan Penelitian	50
D. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kerangka Berfikir.....	43
Tabel 2. Desain Penelitian.....	44
Tabel 3. Data Kecepatan Atlet Lari 100 Meter di <i>BAC</i>	51
Tabel 4. Data Jumlah Langkah Atlet Lari 100 Meter di <i>BAC</i>	53
Tabel 5. Data Frekuensi Atlet Lari 100 Meter di <i>BAC</i>	55
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas.....	57
Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas.....	57
Tabel 8. Hasil Uji <i>t Paired Sampel t test</i>	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Cara penempatan Blok Start terhadap garis start.....	14
Gambar 2. Posisi dan sikap pada saat aba-aba Bersedia.....	15
Gambar 3. Menunjukkan posisi badan dalam keadaan siap.....	16
Gambar 4. Menunjukkan gerakan pada aba-aba yak.....	16
Gambar 5. Urutan gerak pada tahap topang.....	19
Gambar 6. Menggambarkan tahap melayang.....	20
Gambar 7. Gerakan <i>angkling drill</i>	26
Gambar 8. Gerakan <i>high-knee drill</i>	27
Gambar 9. Gerakan <i>Heel kick up drill</i>	27
Gambar 10. Gerakan <i>high- kne with extension</i>	29
Gambar 11. Gerakan <i>A-Skip</i>	29
Gambar 12. Gerakan <i>B-Skip</i>	30
Gambar 13. Diagram Hasil Kecepatan Atlet Lari 100 Meter di <i>BAC</i>	41
Gambar 14. Diagram Data Jumlah Langkah Atlet Lari 100 Meter di <i>BAC</i> ..	43
Gambar 15. Diagram Hasil Frekuensi Atlet Lari 100 Meter di <i>BAC</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu bimbingan	55
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian.....	56
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian.....	57
Lampiran 4. Program Latihan Penelitian.....	58
Lampiran 5. Data Hasil Penelitian.....	64
Lampiran 6. Dokumentasi Foto.....	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan induk dari berbagai cabang olahraga yang terdiri dari lari, lempar dan lompat. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini” (Henjilito, 2017; Yudi, Charis, & Mariati, 2019). Cabang olahraga atletik ini banyak memberikan torehan prestasi baik didaerah masing-masing maupun di ajang internasional. Cabang olahraga atletik merupakan cabang yang memiliki nomor pertandingan yang cukup banyak, sehingga medali yang diperebutkan juga banyak. Banyaknya peluang di cabang olahraga atletik ini juga menjadi salah satu peluang untuk para atlet mengembangkan potensi yang dimilikinya. Di masa ini atletik merupakan cabang olahraga yang memiliki peminat cukup besar, baik yang hanya untuk sebagai kebugaran dan meningkatkan kesehatan atau untuk meningkatkan kemampuan berprestasi di cabang atletik ini. Berbagai kalangan dari anak kecil hingga lansia memiliki semangat tinggi untuk berolahraga seperti halnya *jogging* dan mengikuti event lari. Event lari untuk saat ini merupakan salah satu olahraga favorit hingga banyak meningkatkan antusias masyarakat.

Bantul Atletik Club merupakan *club* atletik di Bantul, Yogyakarta. *club* tersebut juga banyak mencetak atlet dengan capaian prestasi dari tingkat kabupaten hingga internasional. Peneliti sendiri adalah salah satu anggota dari

Bantul Atletik Club yang telah berlatih lama disana. Dari hasil pengamatan peneliti secara langsung ketika berlatih, ada beberapa persoalan yang peneliti anggap kemampuan kecepatan dari atlet atletik di klub ini mengalami penurunan. Kecepatan merupakan keadaan yang sebenarnya diekspresikan melalui

perbandingan jarak dan waktu. Kecepatan lari merupakan gerakan lari yang dilakukan dengan secepat-cepatnya. Kecepatan lari sprint 100 meter termasuk nomor lari jarak pendek. Lari jarak pendek adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh atau kecepatan yang maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh(Henjilito, 2017).

Perkembangan lari di Indonesia sangat pesat dikarenakan selain untuk menjaga kesehatan lari dapat menjadi pola hidup sehat. Lari tidak hanya membuat pola hidup menjadi sehat namun sekarang banyak lapangan maupun stadion dipenuhi dengan masyarakat yang akan jalan maupun berlari ringan. Munculnya bibit-bibit atlet yang memiliki potensi dari berbagai kalangan untuk menorehkan prestasi. Banyak usia muda yang menorehkan prestasi baik didaerah masing-masing hingga dikancah internasional. Usia yang masih muda juga berpengaruh pada performa saat latihan maupun saat bertanding karena masih memiliki semangat yang tinggi. Atlet dengan usia muda saat ini mampu bersaing dengan para senior dengan performa yang baik tentunya.

Olahraga atletik merupakan salah satu kegiatan yang terstruktur dan memiliki salah satu tolak ukur yang jelas. Olahraga yang terukur juga pastinya dapat menciptakan suatu prestasi di cabang olahraga tersebut. Dalam olahraga prestasi adanya pengembangan olahraga untuk mendukung meningkatkannya prestasi. Di Indonesia pengembangan olahraga prestasi cukup baik. Mulai dari *club* bahkan sampai ke ajang internasional yang memiliki kualitas yang cukup memuaskan. Pengembangan olahraga prestasi berasal dari penjarangan atlet mulai dari usia muda hingga senior yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga yang berkualitas. Di usia remaja juga memungkinkan untuk bersaing dengan seniornya. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang mengutamakan meningkatkan prestasi

suatu atlet agar dapat berkembang hingga kancah internasional. Cabang olahraga atletik sendiri memiliki organisasi yang resmi di Indonesia yaitu PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Organisasi PASI adalah salah satu organisasi yang mengurus cabang olahraga atletik. Kepengurusan PASI itu sendiri terdiri dari di tingkat pusat PB PASI (Pengurus Besar PASI), ditingkat provinsi terdapat Pengprov PASI serta Pengcab PASI. Dibawah kepengurusan PASI terdapat kelompok ataupun klub-klub atletik yang melaksanakan pembinaan olahraga prestasi yang menunjang atlet untuk meningkatkan prestasi.

Nugraheni (2021) menjelaskan bahwa Atletik sendiri memiliki banyak cabang nomor seperti lari jarak pendek (100 meter-400meter) kemudian di nomor menengah (800 meter-5000 meter) dan di nomor lari jauh(10.000 hingga lari maraton), kemudian di nomor lompat terdapat lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi serta lompat tinggi galah, dinomor lempar terdapat lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil. Berbagai nomor di cabang olahraga atletik ini dapat memilih dimana kemampuan yang dimiliki dari seorang atlet.

Nomor larimerupakan nomor yang paling banyak diminati terutama di nomor lari jarak pendek. Lari jarak pendek atau sering disebut dengan lari *sprint* merupakan nomor yang paling bergengsi diajang perlombaan dengan menggunakan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang tercepat. Pengaruh latihan juga berperan penting untuk meningkatkan kecepatan pada seorang atlet. Nomor lari 100 meter merupakan nomor lari yang bergengsi dan banyak diminati oleh para atlet dengan peserta terbanyak ketika mengadakan *event*. Untuk mencapai kecepatan yang maksimal maka perlu berbagai macam latihan yang mendukung untuk meningkatkan kecepatan. Lari jarak pendek atau *sprint* merupakan seluruh cabang lari yang dilaksanakan dengan kecepatan penuh (*sprint*) atau kecepatan maksimal,

sepanjang jarak yang dituju. untuk mencapai kecepatan maksimal tentunya banyak latihan yang bervariasi, salah satunya yaitu koordinasi. Kecepatan memegang peran yang sangat penting untuk mencapai finish. Nomor lari jarak pendek terutama lari 100 meter tentunya harus memiliki koordinasi yang baik, koordinasi tidak hanya koordinasi kaki namun perpaduan antara koordinasi seluruh tubuh agar dapat mencapai kecepatan maksimal.

Koordinasi merupakan salah satu komponen terpenting dalam olahraga khususnya untuk cabang olahraga atletik nomor lari 100 meter, karena dengan koordinasi yang baik dalam setiap gerakan akan memberikan hasil yang maksimal untuk mencapai torehan prestasi yang terbaik. Variasi koordinasi juga berpengaruh terhadap tubuh, tidak hanya melatih otot dan fisik saja, koordinasi juga melatih fokus atlet dalam mengkoordinasikan tubuhnya agar mendapat gerakan yang baik dan benar. Kurniasari (2019) menjelaskan bahwa untuk usia dini lebih banyak diberikan teknik serta koordinasi tangan dan kaki.

Variasi latihan koordinasi juga berperan penting untuk setiap capaian prestasi dari seorang atlet. Dalam menghasilkan atlet yang berkualitas maka perlu adanya pengenalan serta penguasaan latihan koordinasi dasar agar dapat terjadi otomatisasi yang baik dari atlet tersebut. Koordinasi merupakan salah satu bagian komponen biomotor kondisi fisik yang baik sebagai pendukung tingkat keterampilan yang dimiliki oleh setiap atlet. Koordinasi dalam atletik berdasarkan klasifikasinya yaitu keseimbangan, irama. Latihan koordinasi dalam olahraga atletik terutama nomor atlet lari jarak pendek merupakan salah satu faktor paling penting untuk menunjang semua teknik untuk membentuk performa yang maksimal.

Torehan prestasi yang telah diraih juga mengalami penurunan dari tingkat provinsi maupun nasional terutama untuk nomor lari *sprint* di *Bantul Atletik Club*.

Torehan prestasi yang diraih oleh *Bantul Atletik Club* mengalami penurunan dari tahun 2021 hingga sekarang terutama di nomor lari 100meter baik putra maupun putri. Ajang POPDA hingga kejunas pelajar yang ada di Yogyakarta. Masalah menurunnya prestasi atlet *Bantul Atletik Club* ini menjadi sorotan dari banyak pihak terutama pelatih *club* tersebut. Peneliti mengamati banyak para atlet yang melakukan pemanasan sebelum latihan kurang fokus terutama untuk variasi latihan koordinasi.

Penurunan prestasi yang ditelah diraih tak lepas dari kurangnya melakukan latihan koordinasi yang benar serta efisien seperti halnya ayunan tangan dan langkah kaki. Koordinasi merupakan salah satu kunci untuk mencapai kecepatan maksimal. Salah satu masalah tersebut juga menjadi bahan untuk diteliti secara mendalam. Koordinasi yang dilakukan secara baik dan benar maka akan memberikan gerakan yang baik pula.

Dari hasil pengamatan peneliti secara langsung para atlet di *Bantul Atletik Club* dari 8 orang atlet lari jarak pendek yang berusia 13 – 19 tahun. Diusia remaja atlet masih bisa memperbaiki koordinasi kaki maupun tangan dengan baik. *Club* tersebut ada beberapa atlet yang belum mampu untuk menghasilkan lari 100 meter dengan kecepatan yang maksimal dan setelah di cari masalah yang terjadi. Maka peneliti menguraikan beberapa faktor, kurangnya latihan koordinasi kaki dan juga ayunan tangan yang baik. Koordinasi adalah salah satu faktor yang cukup berperan penting khususnya di nomor lari jarak pendek.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti termotivasi untuk mengetahui Pengaruh Latihan Variasi Koordinasi Terhadap Kecepatan Atlet Lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club*.

B. Identifikasi Masalah

Didasari oleh latar belakang masalah di atas untuk identifikasi sebagai berikut

1. Atlet Atletik di *Bantul Atletik Club* masih belum mampu melakukan gerakan koordinasi dengan sempurna.
2. Atlet masih belum bisa memaksimalkan kecepatan pada saat lari sprint.
3. Atlet masih belum mampu melakukan teknik lari yang baik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada di atas maka peneliti membatasi penelitian ini “Pengaruh Latihan Variasi Koordinasi Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Lari Jarak Pendek di *Bantul Atletik Club*”.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar uraian di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh latihan variasi koordinasi terhadap kecepatan lari 100 meter pada atlet lari jarak pendek?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin di capai dengan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi koordinasi terhadap kecepatan lari 100 meter.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi Pelatih hasil penelitian dapat dijadikan pertimbangan untuk meningkatkan latihan variasi koordinasi untuk menunjang kecepatan lari 100 meter.
- b. Bagi atlet dapat meningkatkan latihan variasi koordinasi untuk menunjang kecepatan lari 100 meter.

- c. Bagi peneliti lain, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Pelatih
Memberikan gambaran untuk melatih tentang materi variasi Latihan koordinasi.
- b. Atlet lari
Mengetahui kekurangan pada diri masing- masing anak dan dapat memperbaiki gerakan yang kurang tepat.
- c. Peneliti Selanjutnya
Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian tentang variasi latihan koordinasi.
- d. Masyarakat
Memberi gambaran dan pengetahuan terdapat latihan dasar olahraga atletik.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskriptif Teori

1. Hakekat Atletik

a. Pengertian Atletik

Menurut Eddy Purnomo & Dapan (2017:8) Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu, jalan, lari, lompat, dan lempar. Kata “Atletik” berasal dari bahasa Yunani, *athlon* atau *sathlum*, yang berarti lomba atau perlombaan. Atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya.

Menurut Eddy Purnomo & Dapan(2017:10) Atletik disebut juga sebagai “ibu atau induk” dari seluruh cabang olahraga (*mother of sports*). Karena gerakan atau kegiatan fisik dalam atletik ini mencerminkan kehidupan manusia di zaman purba. Kegiatan jalan, lari, lompat, dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dengan usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya. Bahkan, kegiatan ini digunakan untuk menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya.

Menurut IAAF (2009:11), atletik adalah olahraga yang memiliki semua kemungkinan ritmis. Lari sendiri merupakan gerakan yang ritmis. Di sisi lain, dalam jogging, ritme terutama merupakan karakteristik dari gerakan yang terkoordinasi atau terorganisir. Tugas terpenting adalah mengubah jogging menjadi gerakan mengayun yang

ritmis. Atletik merupakan kegiatan yang dilakukan oleh manusia yang sudah dilakukan sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi olahraga yang diperlombakan halnya jalan, lari, lompat maupun lempar.

Atletik lari adalah salah satu nomor bergengsi di setiap perlombaan. Lari merupakan suatu langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari. Banyak nomor atletik meliputi lari, lempar maupun lompat. Nomor-nomor lari juga memiliki banyak seperti nomor lari *sprint* hingga nomor lari maraton. Terutama untuk nomor lari jarak pendek yang memiliki banyak peminat serta pesaing yang profesional.

b. Nomor-nomor atletik

nomor-nomor atletik yang diperlombakan dibagi dalam 4 kelompok, yaitu:

- 1) Nomor jalan, yang terdiri dari jarak: 5km, 10km, 20km, dan 50km.
- 2) Nomor lari, yang terdiri dari:
 - a) Lari jarak pendek (sprint): 100m, 200m, dan 400m.
 - b) Lari jarak menengah (middle distance): 800m, dan 1500m.
 - c) Lari jarak jauh (long distance): 3.000m, 5.000m, dan 10.000m.
 - d) Lari marathon: 42,195km.
 - e) Lari khusus: lari gawang 100m, 110m, dan 400m serta lari halang rintang
 - f) Lari estafet: 4 x 100m, dan 4 x 400m.
- 3) Nomor lompat: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat galah.
- 4) Nomor lempar: lempar lembing, lempar cakram, lontar martil, dan tolak peluru.

2. Hakekat Lari Jarak Pendek (*Sprint*)

a. Definisi lari jarak pendek (*Sprint*)

Menurut (IAAF,2009:5) Kegiatan lari kadang-kadang digambarkan sebagai kegiatan non-teknis, terutama karena lari adalah kegiatan alami yang tampak relatif sederhana jika dibandingkan dengan lompat galah. Namun, ada tidak ada yang sederhana tentang acara apa pun yang sedang berjalan. Penekanan relatif pada kecepatan dan dayatahan ditentukan oleh jarak perlombaan, start berjongkok dalam sprint, pertukaran dalam estafet dan adanya penghalang dalam perlombaan lari gawang dan pacuan kuda semuanya menuntut tuntutan teknis yang harus dipersiapkan oleh para atlet.

Menurut Eddy Purnomo & Dapan (2017:44) Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 m sampai 400 m. Oleh karena itu, yang paling penting untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan lari jarak pendek merupakan hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi halus, lancar, dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan tinggi. Lari jarak pendek memiliki tahapan ketika berlari, yaitu: tahap reaksi dan dorongan (*reaction and drive*), tahap percepatan(*acceleration*), tahap transisi (*transition*), tahap kecepatan maksimum (*speed maximum*), tahap pemeliharaan kecepatan (*maintenance speed*),finish.

Lari cepat 100 meter adalah suatu usaha seseorang pelari berlari maju menempuh jarak 100 meter dengan kecepatan maksimal mulai dari garis start sampai finish. Lari cepat atau sering disebut sprint sebagai olahraga anaerobik atau olahraga yang sedikit sekali menggunakan oksigen. Lain

halnya dengan lari yang melebihi 400 meter, semakin jauh jarak yang ditempuh pelari maka semakin banyak tenaga yang digunakan. Oleh karena itu seorang pelari jarak pendek itu dilahirkan dengan bakat bukan dibuat (Eddy Purnomo dan Dapan, 2011: 32). Namun IAAF-RDC (2001: 20) mengemukakan bahwa ada kecakapan atau ketangkasan dan teknik yang terlibat dalam merubah kontraksi otot menjadi gerakan yang efisien dari lari sprint yang bagus. Hal ini dapat dipelajari, dilatih, dan dikembangkan dengan latihan agar dapat meningkatkan kemampuan biomotor lainnya, seperti: kekuatan (*strength*), kelenturan (*flexibility*), koordinasi dan daya tahan khusus yang menyumbang kesuksesan dalam lari jarak pendek. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah. Tujuan utama dari lari sprint adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal yang dihasilkan dari dorongan badan kedepan, maka dari itu seorang atlet harus meningkatkan panjang langkah maupun frekuensi langkahnya. Oleh karena itu seorang pelari jarak pendek harus dapat meningkatkan satu atau keduanya. Tujuan teknik sprint selama perlombaan adalah untuk mengarahkan jumlah optimum daya (*force*) kepada tanah dalam waktu yang paling singkat.

Teknik yang baik adalah juga ditandai dengan mengecilnya daya pengereman, lengan yang efektif, gerakan kaki dan badan, serta koordinasi tingkat tinggi dari gerakan tubuh secara keseluruhan. Tahap-tahap dalam lari jarak pendek akan sangat berpengaruh terhadap hasil waktu yang diperoleh. Ada beberapa tahap yang mempengaruhi hal tersebut, tahap yang pertama yaitu tahap awalan start jongkok posisi bersedia, posisi siap, posisi “go/dor!” lespas dari start block ayunan

kebelakang, tahap ayunan depan, tahap sangga/topan depan, dan tahap sangga/topan belakang. Menurut IAAF (2001: 6) suatu start yang baik ditandai dengan sifat-sifat berikut:

- 1) Konsentrasi penuh dan menghapus semua gangguan dari luar saat dalam posisi aba aba “bersediaaaa”.
- 2) Mengadopsi sikap yang sesuai pada posisi saat aba-aba “siaaaaap”.
- 3) Suatu dorongan explosive oleh kedua kaki terhadap startblok, dalam sudut start yang maksimal..

b. Teknik start lari jarak pendek (*Sprint*)

Menurut IAAF (2009:23) menyatakan bahwa start merupakan persiapan awal seorang pelari akan melakukan gerakan berlari. Untuk memulai nomor jarak pendek 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 adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan. Pelari harus dapat mengatasi kelembaman (*inertia*) dengan menerapkan daya maksimum pada start block secepat mungkin begitu tembakan pistol start atau aba-aba dari starter dan bergerak ke dalam suatu posisi optimal untuk tahap lari percepatan. Start yang baik ditandai sebagai berikut ini:

- 1) Konsentrasi penuh dan hilangkan semua gangguan dari luar saat dalam posisi aba-aba Bersediaaaa.
- 2) Sesuaikan sikap yang berkaitan dengan posisi aba-aba Siaaap;
- 3) Impuls-impuls eksplosif oleh kedua kaki terhadap tumpuan pada start blok pada sudut yang optimal.

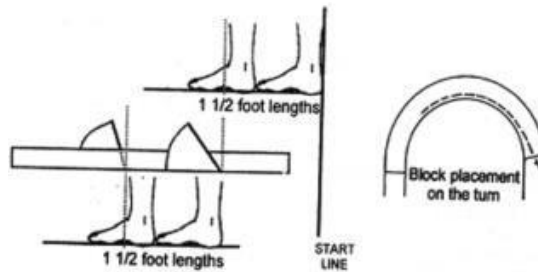
c. Penempatan Blok Start

Ada tiga macam penempatan blok start, dan penempatannya disesuaikan dengan postur tubuh, yaitu:

- 1) Start pendek (short start);
- 2) Start medium (medium start);
- 3) Start panjang (longed start).

Gambar 1. Cara penempatan Blok Start terhadap garis start

(IAAF, 2009:24)



Penjelasan untuk Gambar 1: blok depan ditempatkan 1,5 panjang kaki di belakang garis start, blok belakang dipasang 1,5 panjang kaki di belakang blok depan. Adapun posisi blok depan dipasang lebih landai/datar, dan blok belakang dipasang lebih curam/tegak.

d. Aba-aba Start Lari *Sprint*

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

1) **Bersedia**

Setelah seorang starter memberikan aba-aba bersedia, maka pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyentuh blok depan dan belakang; lutut kaki belakang diletakkan di

tanah, terpisah kira-kira selebar bahu, jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik, dan kepala dalam keadaan rata dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus ke bawah. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat Gambar 2.

Gambar 2. Posisi dan sikap pada saat aba-aba Bersedia.

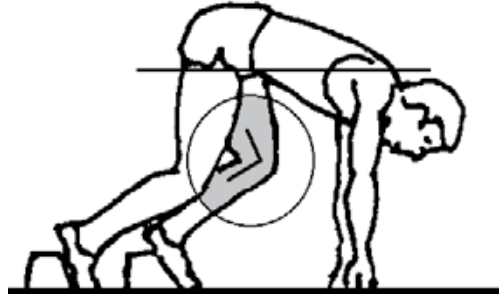
(IAAF, 2009:25)



2) Siap

Begitu ada aba-aba siap, seorang pelari akan menempatkan posisi badan, kemudian lutut ditekan ke belakang; lutut kaki depan dalam posisi membentuk sudut siku-siku (90°); lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120° - 140° ; dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua tangan. Untuk lebih jelas, lihat Gambar 3.

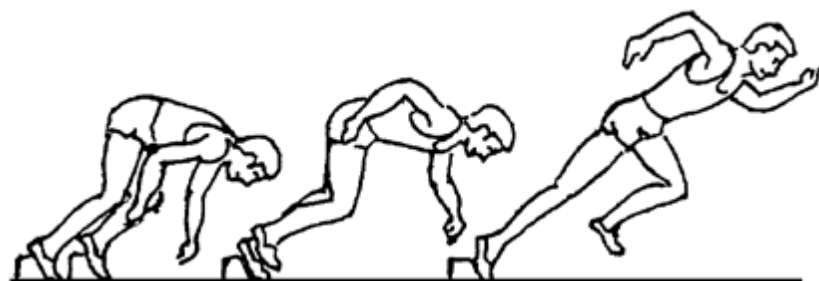
Gambar 3. Menunjukkan posisi badan dalam keadaan siap
(IAAF, 2009:26)



3) Door (bunyi tembakan) atau *drive*

Pelari akan melakukan gerakan begitu aba-aba *yakk* atau bunyi tembakan atau bunyi pistol dan badan pada kedua kaki ditolak dan menekan keras pada blok start; kedua tangan diangkat serentak dari tanah kemudian diayun bergantian; kaki belakang mendorong kuat/singkat, impuls kaki depan tapi sedikit lama; kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan; lutut dan pingang keduanya diluruskan penuh selama posisi dorongan. Untuk lebih jelas lihat, Gambar 4.

Gambar 4. Menunjukkan gerakan *yak*. (IAAF, 2009:27)



e. Tahapan pada lari jarak pendek (*Sprint*)

Lari jarak pendek memiliki beberapa tahap yang pertama adalah tahap reaksi dan dorongan (*reaction and drive*). Tahap yang

kedua adalah tahap percepatan (*acceleration*). Tahap yang ketiga adalah tahap transisi/perubahan (*transicion*). Tahap yang keempat adalah tahap kecepatan maksimum (*speed maximum*). Tahap yang kelima adalah tahap pemeliharaan kecepatan (*maintenance speed*). tahap yang terakhir adalah *finish*.

1) **Start**

Seperti yang sudah dijelaskan diatas aba-aba start pada lari jarak pendek (*sprint*) ada 3 yaitu yang pertama “Bersedia”. Setelah seorang starter memberikan aba-aba bersedia, maka pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyentuh blok depan dan belakang. Aba-aba kedua yaitu “Siap”. Kemudian yang ketiga ada suara tembakan atau suara “Yaak”. Menurut IAAF (2001: 6) suatu start yang baik ditandai dengan sifat-sifat berikut:

- a) Konsentrasi penuh dan menghapus semua gangguan dari luar saat dalam posisi aba aba “bersediaaaa”.
- b) Mengadopsi sikap yang sesuai pada posisi saat aba-aba “siaaaaap”.
- c) Pada saat ada suara tembakan atau aba-aba “Yaak” atlet melakukan suatu dorongan explosive oleh kedua kaki terhadap startblok, dalam sudut start yang maksimal.

a. Tahap Akselerasi

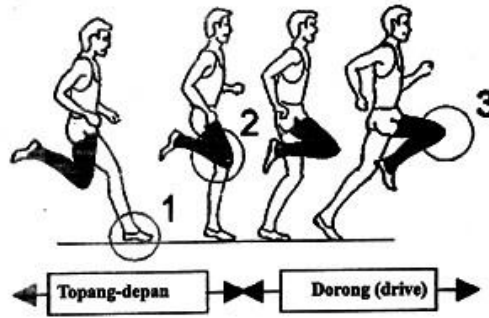
Menurut IAAF (2009:28) menjelaskan bahwa pada tahap akselerasi diupayakan frekuensi lari yang tinggi secepat mungkin dengan dari sedikit mengadopsi postur lari yang normal. Ciri-ciri dari tahap ini adalah:

1. Kaki depan segera di jatuhkan ke lintasan dengan cepat untuk langkah pertama,
2. Sudut condong pada tubuh di pertahankan pada saat posisi akselerasi,
3. Tahap dukungan pendek memerlukan dorongan kuat dari telapak kaki,
4. Adanya peningkatan pada frekuensi kaki serta panjang langkah,
5. Badan diluruskan secara bertahap setelah melewati jarak 20- 30 meter.

2) Tahap Topang (*Support Phase*)

(IAAF,2009:15) menyatakan bahwa tahap topang (*Support Phase*). Tahap ini bertujuan untuk memperkecil hambatan saat menyentuh tanah dan mem aksimalkan dorongan ke depan. Bila diuraikan teknik pada tahap ini adalah mendarat pada telapak kaki (*ballfoot*). Pada saat topang, lutut kaki topang bengkok harus minimal pada saat amortisasi; kaki ayun dipercepat posisi pinggang, sendi lutut, dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak; serta paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal (3). Untuk lebih jelasnya lihat Gambar 5.

Gambar 5. Urutan gerak pada tahap topang (IAAF, 2009:15)

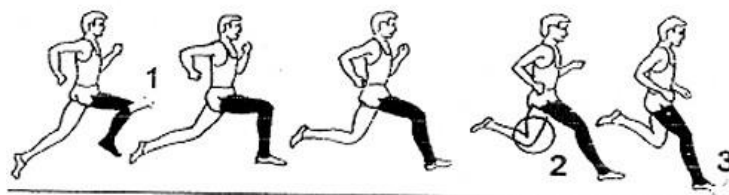


a) Tahap Melayang (*Flying Phase*)

Tahap Melayang (*Flying Phase*), pada tahap ini bertujuan untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kaki yang efektif saat sentuh tanah. Bila dilihat dari sifat-sifat teknis pada tahap ini adalah lutut kaki ayun bergerak ke depan ke atas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah) lihat (1); lutut kaki topang bengkok dalam pada tahap pemulihan (*recovery*) (untuk mencapai suatu bandul pendek) (2); Ayunan lengan aktif namun rileks; selanjutnya kaki topang bergerak ke belakang (untuk memperkecil gerak menghmbat pada saat sentuh tanah) (3). Untuk lebih jelasnya lihat gambar 6.

Gambar 6. Menggambarkan tahap melayang (*Flying Phase*).

(IAAF, 2009:16



3) *Finish*

Finish adalah akhir dari jarak lari yang ditempuh dalam suatu lomba. Dalam melewati garis finish teknik lari yang digunakan sama dengan teknik lari pada saat dalam tahap kecepatan maksimal. Menurut Munasifah (2008:18) ada beberapa cara yang dapat dilakukan pada waktu pelari mencapai finish:

- a) lari terus tanpa perubahan apapun,
- b) dada dicondongkan kedepan, kedua tangan diayunkan kebawah belakang, Amerika lazim disebut "*the lunge*" (merebahkan diri),
- c) dada diputar dengan ayunan tangan kedepan, lazim yang disebut "*the shurg*". Jarak 20 meter terakhir dari garis finish adalah merupakan perjuangan untuk mencapai kemenangan dalam suatu perlombaan lari. Maka perlu diperhatikan hal-hal ini: percepat dan lebarkan langkah, tetapi harus tetap rileks, pusatkan pikiran untuk lari, jangan melakukan gerakan dengan nafsu sehingga menimbulkan ketegangan, sebab ketegangan akan mengurangi lebar langkah yang berakibat mengurangi kecepatan, jangan menengok lawan, jangan melompat, jangan memperlambat langkah sebelum melewati garis finish.

3. **Hakekat Kecepatan**

a. Pengertian Kecepatan

Kecepatan merupakan komponen biomotor dasar yang

dibutuhkan di hampir seluruh cabang olahraga. Kecepatan merupakan salah satu cara memindahkan anggota tubuh dari satu posisi ke posisi lainnya dengan waktu yang sesingkat singkatnya. Menurut Widodo,S (2010) Kecepatan merupakan kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat mungkin, kecepatan lari dapat didefinisikan sebagai catatan waktu yang digunakan untuk melakukan gerakan lari dengan menempuh jarak tertentu.

Kecepatan menurut Harsono (2001:36), adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005: 108-110) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Selanjutnya menurut Abdul Kadir Ateng (1997:67), menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan pada beberapa pengertian kecepatan menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah salah satu komponen bimoto dasar yang merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atas jawaban terhadap rangsang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Dalam olahraga atletik, kecepatan sangatlah penting, terutama dalam perlombaan sprint. Atlet lari jarak pendek (sprint) harus dapat menempuh jarak yang telah ditentukan dalam waktu sesingkat

mungkin untuk menjadi pemenang dalam perlombaan sprint. Selain itu sprinter juga harus menjaga kecepatan larinya. Otot putih sangat baik untuk kecepatan. Dominasi otot akan mempengaruhi karakter atlet, semisal atlet yang didominasi otot putih akan berkarakter meledak-ledak, karena merasa memiliki power besar. Perlu pelatih mengetahui dan menelaah karakter dari atlet.

b. Macam-macam Kecepatan

1) Kecepatan reaksi (*reaction speed*)

Kecepatan reaksi (*Reaction speed*) adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Dengan kata lain kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bereaksi secepat mungkin setelah mendapat stimulus. Stimulus atau Rangsangan ini berupa suara atau pendengaran. Kecepatan reaksi kaki bukan berarti sekedar menggerakkan kaki dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan tungkai kaki dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau secara tiba-tiba. Kecepatan ditentukan oleh iritabilitas susunan syaraf, daya orientasi situasi, dan ketajaman panca indera.

2) Kecepatan Berlari (*sprinting speed*)

Kecepatan lari (*sprint speed*) adalah kemampuan organisme untuk bergerak maju dengan cepat. Kecepatan ini ditentukan oleh kekuatan otot dan persendian.

3) Kecepatan Bergerak (*reaction of movement*)

Kecepatan bergerak (*reaction of movement*) merupakan kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh, kecepatan ini ditentukan oleh kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi

gerakan, kelincahan dan keseimbangan.

4. **Hakekat Koordinasi**

a. Pengertian Koordinasi

Pengertian Latihan koordinasi adalah latihan koordinasi gerak dasar atletik. Model latihan koordinasi sangat cocok terutama untuk menunjang dan mengarah pada nomor lari jarak pendek terutama nomor sprint 100 m, 200 m, 400 m, lari gawang, lari sambung atau estafet dan lain-lain. Macam-macam dan nama latihan dalam variasi koordinasi ada banyak sekali macam jenis latihan. Variasi latihan koordinasi adalah salah satu model latihan yang sangat bagus dipilih untuk kemudian diberikan dalam proses pembelajaran di sekolah menengah pertama hingga perguruan tinggi sehingga mendapat hasil yang memuaskan dengan dibuktikan oleh keterampilan siswa yang meningkat dan berprestasi. Gerakan-gerakan dasar dalam kemampuan ini biasa disebut dengan latihan koordinasi adalah salah satu tahapan dasar yang dapat diberikan dalam proses latihan guna membangun gerak dasar atletik. Gerakan yang termasuk didalamnya meliputi berjalan, berlari, loncat, dan juga kemampuan gerakan yang berhubungan dengan kesadaran tubuh dan koordinasi mata dengan tangan, mata dengan kaki. Komponen biomotor koordinasi diperlukan di seluruh cabang olahraga yang berupa latihan untuk menyempurnakan dari padagerakkan tungkai serta dalam rangka melatih teknik lari khususnya lari jarak pendek (sprint), koordinasi merupakan gerakan-gerakan dasar lari. Latihan variasi koordinasi pada hakekatnya adalah latihan koordinasi kecepatan. Kemampuan

latihan koordinasi yang baik dapat memberikan keterampilan dengan sempurna. Apabila tingkat kemampuan latihan koordinasi mengalami kesulitan ketika berlatih maka akan berpengaruh pada tingkat keterampilan dari atlet tersebut.

Pada dasarnya latihan ini merupakan suatu pemanasan badan yang mempengaruhi kesiapan otot cepat, dapat juga di gunakan untuk latihan pada inti program, sehingga suhu badan dan kontraksi pada otot sangat mempengaruhi gerak dalam melaksanakan program latihan yang maksimal. Latihan koordinasi kecepatan ini akan berpengaruh pada perubahan dalam otot rangka yang sangat dominan dalam penggunaan sistem energi dari badan. Memilih latihan koordinasi bukan tanpa alasan karena dalam lari difokuskan pada gerakan lari yang tingkat kesulitannya dari yang mudah ke yang sulit, hal ini seperti menurut Hendrayana (2007) Istilah gerak sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah sampai ke yang sukar. Menurut IAAF (2009:6) Meningkatkan reaksi (menggunakan berbagai sinyal awal dan posisi awal, seperti berbaring, duduk, berdiri). Meningkatkan frekuensi langkah (dengan melatih gerakan lutut tinggi dan memperpendek kaki).

Koordinasi dapat digunakan untuk memperbaiki gerak dasar dan teknik lari, metode yang dapat diterima untuk mengembangkan teknik sprint adalah berlatih secara bertahap serta rutin, peningkatan kecepatan berlari dapat meningkat Ketika melakukan koordinasi gerakan dengan irama yang benar. Jarak yang dianjurkan adalah 10-

15 meter dengan 2 sampai 3 kali pengulangan. Latihan koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk bergerak secepat-cepatnya dengan waktu sesingkat-singkatnya. Salah satu bentuk latihan speed untuk meningkatkan frekuensi langkah adalah latihan koordinasi. Berbagai latihan koordinasi berlari dapat untuk meningkatkan frekuensi langkah. Aktivitas latihan koordinasi yang diberikan merupakan gerak dasar yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar. Gerakan juga dilakukan secara terukur dimulai dari gerakan dengan intensitas rendah, sedang, kemudian tinggi. Sebagai penerapan aktivitas latihan koordinasi peneliti memberikan variasi latihan yang bertujuan untuk meningkatkan gerakan teknik saat berlari pada saat lari yang sebenarnya, macam-macam gerakan koordinasi meliputi:

1) *Angkling Drill*

Ankling Drill Gerakan *Angkling* adalah gerakan tungkai jinjit maju kedepan dengan bola kaki sebagai tumpuan tungkai kiri dan kanan serta lengan melakukan ayunan bergantian

Gambar 7: gerakan *ankling drill*. Sumber:IAAF (2009:7)



2) *High-Knee Drill*

Lutut diangkat tinggi rata-rata air dan kaki yang ditinggalkan diluruskan,

Gambar 8: *High-knee drill*. Sumber: IAAF(2009:7)



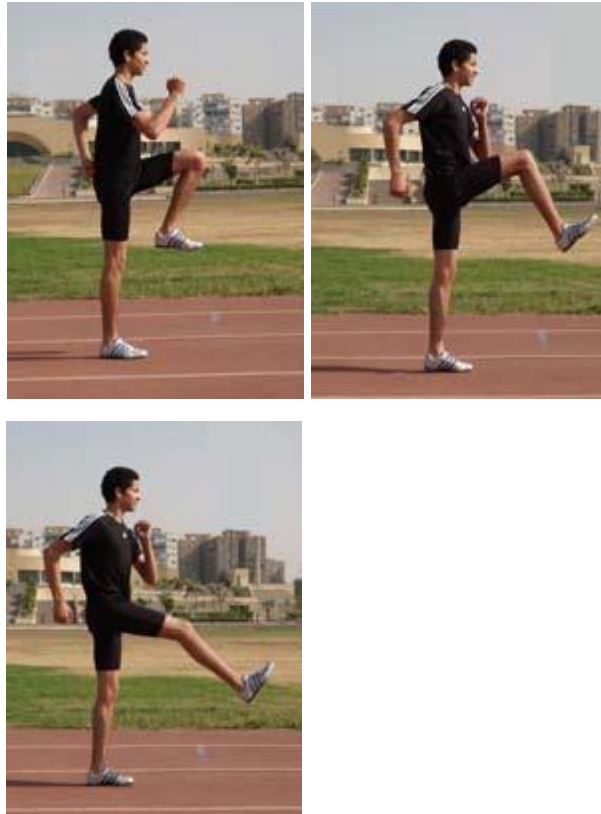
3) *Heel kick-up drill*

Gambar 9: *Heel kick-up drill*. Sumber: IAAF(2009:7)



4) *High-knee with extension*

Gambar 10: *High-knee with extension* sumber: IAAF(2009:7)



5) *A-Skip*

Lutut kaki penyangga didorong ke atas dan kemudian bergantian. Pertahankan dengan control tubuh yang baik selama 10-15 meter.

Gambar 11: Gerakan A-skip. Sumber:RUN4PRS



6) *B-Skip*

Hampir sama dengan A-skip namun pada saat mengangkat lutut kemudian di tendang lurus ke depan. Ulangi hingga 10-15 meter.

Gambar 12: Gerakan *B-Skip*. Sumber: RUN4PRS



B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari(2019) yang berjudul “Pengaruh Latihan ABC Terhadap Koordinasi Pada Atlet Pelajar Nomor Lari di Sportif Atletik Club Gunungkidul”. Berdasarkan penghitungan data pretest dan posttest hasil analisa teknik lari diperoleh thitung -4.276 dan ttabel 2.228 dengan nilai $p = 0.000$. dengan nilai $p < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, hipotesis yang mengatakan “Adanya 45 pengaruh latihan ABC terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif

Atletik Club Gunungkidul”, dapat diterima. Hasil rata-rata pretest diperoleh 60.73 sedangkan pada hasil posttest diperoleh rata-rata sebesar 66.55. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat diperoleh persentase peningkatan sebesar 9.6 %. Sesuai dengan hasil peningkatan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan ABC dapat meningkatkan koordinasi teknik lari untuk atlet nomor lari di Sportif Atletik Gunungkidul.

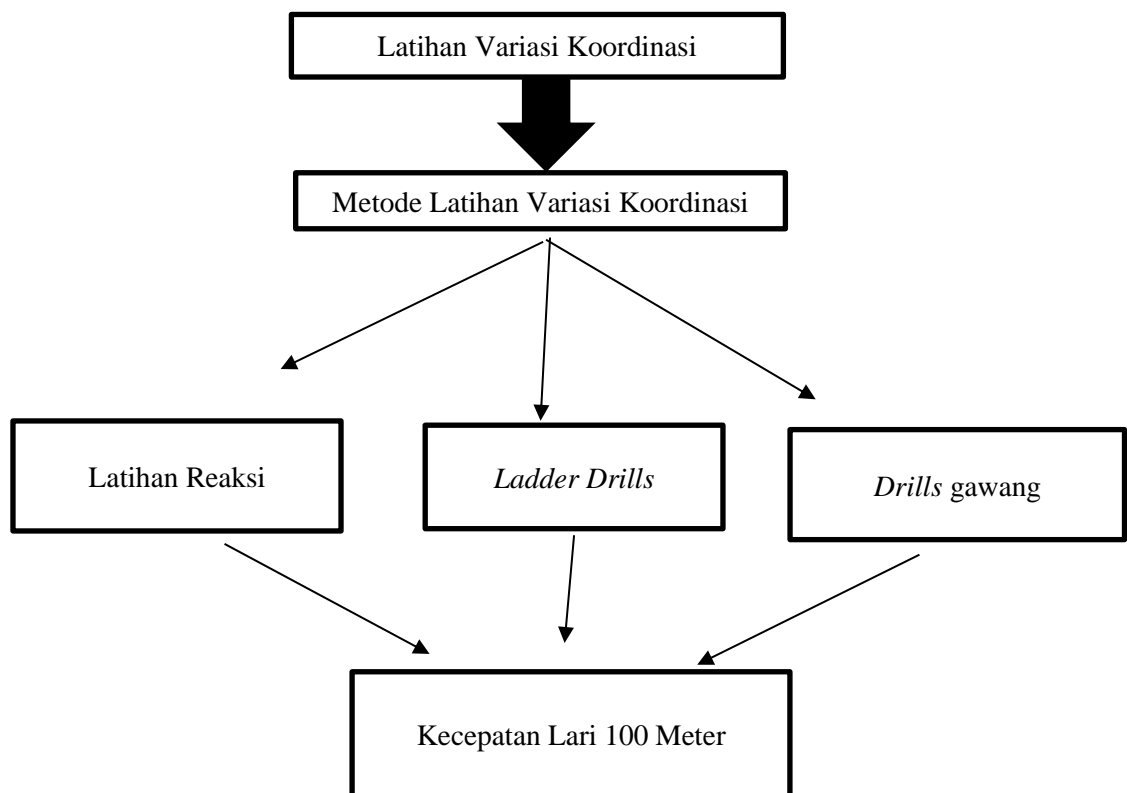
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan yang berjudul” pengaruh Latihan *Athletic Basic Coordination* Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Cabang Atletik Di SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa Kelas Khusus Olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil t hitung sebesar $6,497 > 2,26$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa Kelas Khusus Olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Jadi berdasarkan perbedaan rerata diperoleh hasil bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 64,00% untuk kecepatan lari 60 meter dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan *Athletic Basic Coordination*.

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan kajian teori di atas, maka dibuat kerangka untuk mempertimbangkan pengaruh latihan variasi koordinasi terhadap kecepatan

lari 100 meter bagi atlet lari di *Bantul Athletic Club*. Kecepatan sendiri berguna dalam meningkatkan kemampuan lari seorang atlet. koordinasi sendiri dilakukan setelah atlet melakukan pemanasan, dilanjutkan dengan senam statis dan dinamis, dilanjutkan dengan gerakan seperti gerakan pergelangan kaki, mengangkat lutut tengah di dalam air dan menjaga kaki kiri tetap lurus (*high knee*), dengan kaki ditekuk ke belakang menyentuh pantat (tendangan), melompat, meregangkan kaki depan, berjalan, kaki lurus Berlari dan melompat. Latihan ini harus dilakukan terus menerus untuk membentuk gerakan yang akan dibuat menjadi gerakan yang sempurna, yang nantinya dapat diterapkan pada teknik lari. Latihan koordinasi juga dapat dilakukan di inti Latihan seperti halnya latihan reaksi, *ladder drills* maupun *drills* gawang.

Tabel 1. Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis Penelitian Adapun hipotesisnya dalam penelitian ini adalah : Ada pengaruh yang signifikan pemberian latihan variasi koordinasi terhadap kecepatan lari 100 meter pada atlet lari di *Bantul Atletik Club* .

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperiment design atau eksperimen semu dengan *one group pretest and posttest design*. Arikunto (2010:124) mengatakan, bahwa *one group pretest-posttest design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan treatment, setelah diberikan treatment barulah memberikan tes akhir (*posttest*). Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui apakah ada Pengaruh latihan variasi koordinasi terhadap kecepatan lari 100 meter pada atlet lari jarak pendek di *Bantul Atletik Club*.

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
Eksperimen	Test 1	X	Test 2

Tabel 1. Desain penelitian (Arikunto, 2006: 85)

Keterangan

Test 1 : tes kecepatan lari 100 meter

X : Treatment dengan berbagai bentuk Latihan variasi koordinasi

Test 2: tes kecepatan lari 100 meter

Dalam penelitian ini test dilakukan sebanyak dua kali atau biasa disebut dengan *pretest* dan *posttest*. Pada saat melakukan test terdapat test untuk mengukur kecepatan dengan menggunakan kamera untuk di ukur frekuensi serta jumlah langkah. Perbedaan antara *pretest dan posttest* ini merupakan efek dari *treatment*, sehingga hasil dari *treatment* diharapkan dapat diketahui hasil yang lebih baik karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi *treatment*.

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di stadion sultan agung yang merupakan salah satu tempat latihan *club* atletik di Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta

2. Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi Penelitian

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016:135) Populasi dalam penelitian ini adalah atlet lari jarak pendek (*Sprinter*) Bantul Atletik *Club* yang berjumlah 40 orang

b. Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan

tertentu dalam Sugiyono, (2016: 85). Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi menurut Sugiyono, (2016: 85). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 8 orang. Adapun pertimbangan yang digunakan peneliti dalam pengambilan sampel adalah pada usia 13-19 masih perlu adanya perbaikan pada koordinasi dasar serta masih dapat meningkatkan kualitas atlet lari jarak pendek (*sprinter*). Sampel adalah atlet yang berusia 13-19 tahun, karena dari sisi teknik dasar sudah dilatih dan sudah bisa.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah konsep yang mempunyai bermacam-macam nilai atau mempunyai nilai yang bervariasi, yakni suatu sifat, karakteristik atau fenomena yang dapat menunjukkan sesuatu untuk dapat diamati atau diukur yang nilainya berbeda-beda atau bervariasi (Silaen, 2018 : 69). Variabel yang terdapat dalam penelitian ini ada dua yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

2. Definisi Operasional

- a. Koordinasi adalah kemampuan dasar dari seseorang,
- b. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin.

Koordinasi merupakan latihan untuk meningkatkan otomatisasi gerak yang dapat meningkatkan kecepatan lari seseorang yang terdiri dari beberapa gerakan.

C. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah adalah alat yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data menjadi sistematis dan mudah olehnya Suharsimi Arikunto (2010 : 203). Pada penelitian dilakukan pengukuran kecepatan lari 100 meter . Maka instrumen yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) adalah test lari 100 meter. Tes lari 100 meter merupakan instrument tes keterampilan olahraga yang telah ada dan dinyatakan baku untuk mengetahui kemampuan seseorang dalam bidang olahraga atletik khususnya lari cepat atau sprint (Albertus Fenan lampir dan Muhammad Muhyi Faruq, 2015: 170). langkah-langkahnya adalah sebagai berikut

a. Pelaksanaan *Pretest* dan *Posttest*

Tahap pertama yang dilakukan adalah melaksanakan pretest. Tahap yang pertama adalah test lari 100 meter, tujuan dari test ini adalah Untuk mengetahui kecepatan lari 100 meter atlet atletik nomor *sprint* di *Bantul Atletik Club*.

b. Test lari *sprint* 100 meter

Peralatan dan perlengkapan

- 1) Lintasan lari
- 2) Stopwatch
- 3) Kamera
- 4) Cone
- 5) Start blok
- 6) Tanda batas

c. Prosedur pelaksanaan test

- 1) Testee bersiap di belakang garis start (garis batas pertama) untuk menunggu aba-aba. Testee start dengan menggunakan start jongkok.
- 2) Dengan aba-aba bersedia, siapp, yakkk kemudian testee segera lari secepatnya menuju garis kedua (garis finish).
- 3) Testee harus menempuh lari dengan jarak 100 meter.
- 4) Testee diperbolehkan melakukan 2 kali percobaan.
- 5) Stopwatch digunakan untuk mengambil waktu atlet
- 6) Kamera digunakan untuk mengambil video gerakan atlet

d. Pelaksanaan *Treatment*

Treatment dilakukan 12 kali pertemuan di Bantul Atletik Club dengan melaksanakan latihan *variasi koordinasi* yang terdiri dari beberapa gerakan untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter. Beberapa contoh gerakan *angkling drill, high knee, butt kick, High-Knee Extension, A-skips, B-Skips, cone drill, Medicine ball*.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah mencari, mencatat, dan mengumpulkan semua secara objektif dan sesuai dengan hasil tobservasi dan *treatment* di lapangan yaitu pencatatan data dan berbagai bentuk data yang ada di lapangan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Teknik pengumpulan ini dilakukan tes dan pengukuran. Proses pengumpulan data diawali dengan memberikan penjelasan pelaksanaan tes dan melakukan pemanasan. Pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pada awal penelitian (pretest) dan akhir penelitian (posttest).

3. Teknik Analisis Data

a. Uji Prasyarat Analisis

1) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sample berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal maupun tidak. Uji Kolmogorov-Smirnov merupakan uji yang digunakan untuk menguji normalitas data penelitian yang telah diuji kebenarannya (Agus Irianto, 2009: 272). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program aplikasi IBM SPSS Statistics 16 for Windows. Kriterianya adalah jika $Asymp. Sig > 0.05$ maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai $Asymp. Sig < 0.05$ maka hipotesis ditolak (Nisfiannoor, 2009:93).

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi yang digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak (Nisfiannoor, 2009: 92). Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan One Way ANOVA (Analysis of Variance) atau yang sering disebut uji F merupakan cara yang digunakan untuk menganalisis variasi dari dua sample atau lebih (Suharsaputra, 2014: 170). Kriterianya adalah jika nilai $p > 0.05$ maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika nilai $p < 0.05$ maka data dikatakan tidak homogen.

b. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan. Data yang diuji yaitu skor pretest dan posttest. Uji hipotesis ini menggunakan uji-t yaitu dengan syarat data berdistribusi normal dan homogen (Nurjanah, 2015 : 64). Teknik menganalisis data eksperimen dengan model pretest-posttest design adalah dengan menggunakan uji (t-test). Penelitian ini menggunakan rumus uji-t tepatnya menggunakan one sample T-Test menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 16 for Windows. Langkah yang dilakukan yaitu dengan memilih menu Analyze, Compare Means kemudian One Sample T-Test (Nisdiannoor, 2009:112). Apabila dalam perhitungan diperoleh nilai Sig. (2tailed) atau $p < 0.05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan latihan koordinasi terhadap kecepatan dalam atletik nomor lari 100 meter di *Bantul Atletik Club*.

c. Perhitungan Persentase Peningkatan

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

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

Keterangan :

Mean different = perbedaan rata-rata

Mean pretest = rata-rata pretest

Mean posttest = rata-rata posttest

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi koordinasi terhadap kecepatan atlet lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club*. Data penelitian ini di dasarkan pada data *prestes* dan *posttest* hasil penelitian lari 100 meter. Deskripsi data hasil penelitian dapat dilihat pda uraian dibawah ini:

1. Deskripsi Data Penelitian

Data *pretest* merupakan data yang diambil sebelum di beri perlakuan dengan latihan variasi koordinasi.

a. Data Kecepatan

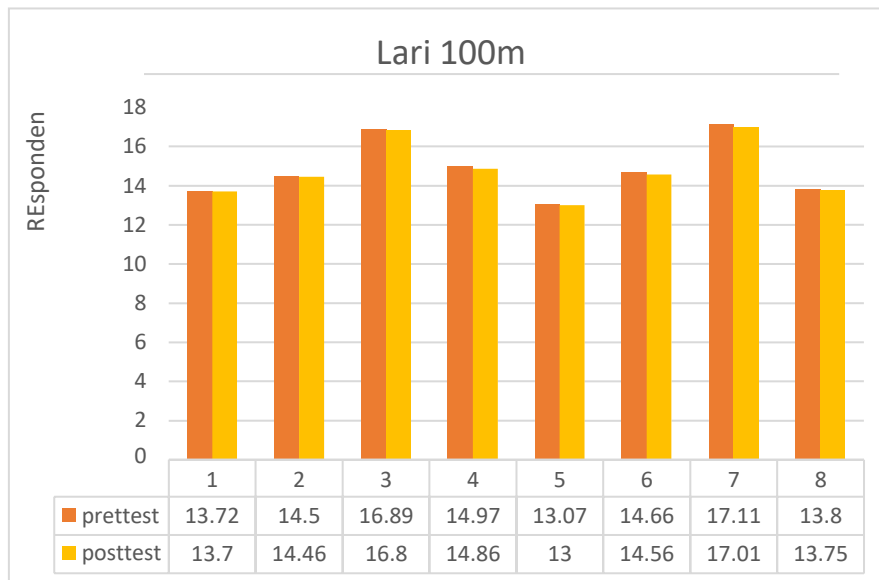
Hasil statistik data kecepatan atlet lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Data Kecepatan Atlet Lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club*

No	Nama	<i>Prettest</i>	<i>Posttest</i>
1	Dion	13.72	13.7
2	Mustofa	14.5	14.46
3	Haidar	16.89	16.8
4	Satriya	14.97	14.86
5	Putra	13.07	13
6	Fino	14.66	14.56
7	Revanda	17.11	17.01
8	Ikhsan	13.8	13.75
<i>Mean</i>		14.84	14.76
<i>Median</i>		14.58	14.51
<i>Mode</i>		13.07	13.00
<i>Std. Deviation</i>		1.46	1.44
<i>Minimum</i>		13.07	13.00
<i>maximum</i>		17.11	17.01

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 13. Diagram Hasil Kecepatan Atlet Lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club*



Untuk mengetahui besarnya peningkatan pengaruh latihan variasi koordinasi terhadap kecepatan atlet lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club* dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{14,84 - 14,77}{14,84} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{0,073}{14,84} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 0,49 \%$$

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan pada kecepatan lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club* dengan latihan variasi koordinasi diperoleh sebesar 0,49 %,

b. Data Jumlah Langkah

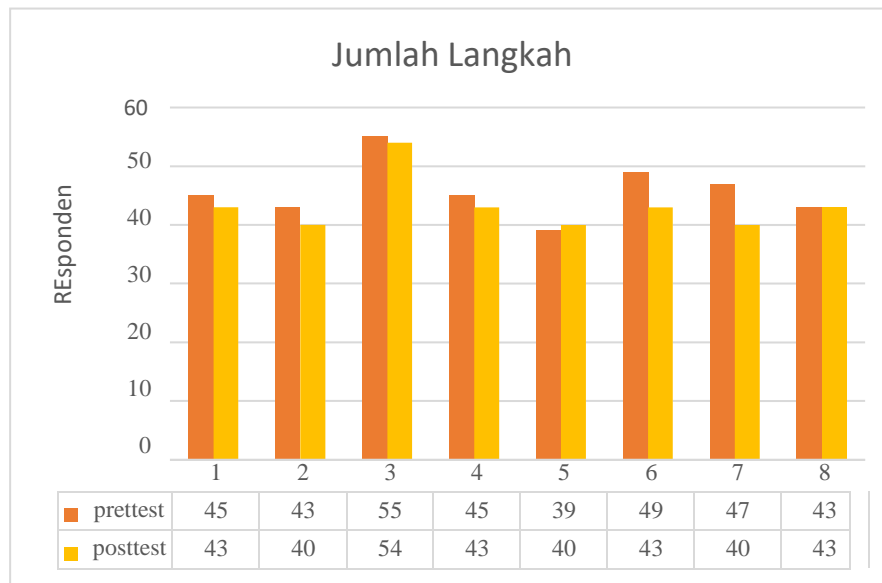
Hasil statistik data data jumlah langkah atlet lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Data Jumlah Langkah Atlet Lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club*

No	Nama	<i>Prettest</i>	<i>Posttest</i>
1	Dion	45	43
2	Mustofa	43	40
3	Haidar	55	54
4	Satriya	45	43
5	Putra	39	40
6	Fino	49	43
7	Revanda	47	40
8	Ikhsan	43	43
<i>Mean</i>		45.75	43.25
<i>Median</i>		45.00	43.00
<i>Mode</i>		43.00	43.00
<i>Std. Deviation</i>		4.77	4.59
<i>Minimum</i>		39.00	40.00
<i>Maximum</i>		55.00	54.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 14. Diagram Data Jumlah Langkah Atlet Lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club*



Untuk mengetahui besarnya peningkatan pengaruh latihan variasi koordinasi terhadap jumlah langkah atlet lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club* dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{45,75 - 43,25}{45,75} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{2,5}{45,72} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 5,46 \%$$

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan pada jumlah langkah atlet lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club* dengan latihan variasi koordinasi diperoleh sebesar 5,46 %,

c. Data Frekuensi

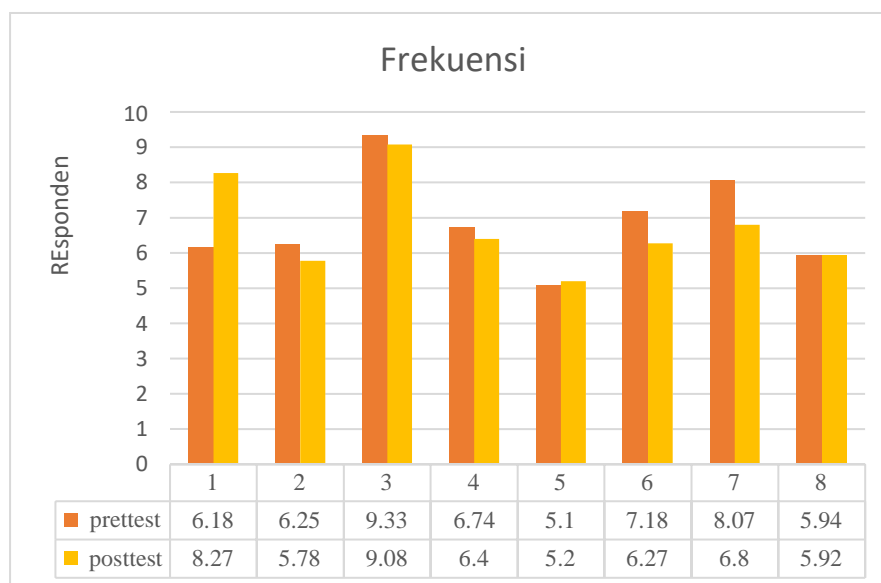
Hasil statistik data frekuensi atlet lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club*

dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Data Frekuensi Atlet Lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club*

No	Nama	<i>Prettest</i>	<i>Posttest</i>
1	Dion	6,18	8,27
2	Mustofa	6,25	5,78
3	Haidar	9,33	9,08
4	Satriya	6,74	6,4
5	Putra	5,1	5,2
6	Fino	7,18	6,27
7	Revanda	8,07	6,8
8	Ikhsan	5,94	5,92
<i>Mean</i>		6,85	6,71
<i>Median</i>		6,49	6,33
<i>Mode</i>		5,10 ^a	5,20 ^a
<i>Std. Deviation</i>		1,33	1,31
<i>Minimum</i>		5,10	5,20
<i>Maximum</i>		9,33	9,08

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini: Gambar 14. Diagram Data Jumlah Langkah Atlet Lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club*



Untuk mengetahui besarnya peningkatan pengaruh latihan variasi koordinasi terhadap frekuensi atlet lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club* dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{6,85 - 5,92}{6,85} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{0,93}{6,85} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 13,57 \%$$

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan pada frekuensi atlet lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club* dengan latihan variasi koordinasi diperoleh sebesar 13,57 %,

2. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menguji normalitas, homogenitas dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorof-smirnov*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran

dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Sig 5 %	Keterangan
Kecepatan Lari 100 m	0,525	0,05	Normal
Jumlah langka	0,270	0,05	Normal
Frekuensi	0,665	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data-data atlet lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club* di peroleh $p > 0,05$, Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Data Kecepatan Lari	1:14	4,60	0,235	0,621	Homogen
Data Jumlah Langkah	1:14	4,60	0,204	0,659	Homogen
Data Frekuensi	1:14	4,60	0,134	0,855	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data-data Atlet Lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club* diperoleh nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ (4,60), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

c. **Uji Hipotesis**

Uji hipotesis dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan variasi koordinasi terhadap kecepatan atlet lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club*. Dalam penelitian ini menggunakan uji *t paired sampel t test*, hasil uji *t* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Hasil Uji *t Paired Sampel t test*

<i>Pretest – posttest</i>	df	t tabel	t hitung	P	Sig 5 %
Data Kecepatan Lari	7	2,365	6,244	0,000	0,05
Data Jumlah Langkah	7	2,365	2,546	0,000	0,05
Data Frekuensi	7	2,365	2,476	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis beberapa uji *t* pada di atas diperoleh nilai *t* hitung > *t* tabel (2,365), dan nilai *p* (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai *t* hitung lebih besar dari pada *t* tabel, dengan demikian diartikan ada pengaruh latihan variasi koordinasi terhadap kecepatan atlet lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club*.

B. Pembahasan

Lari 100 meter merupakan salah satu jenis nomor dalam olahraga atletik, yang dalam pelaksanaannya membutuhkan kecepatan gerak tubuh. Pengamatan peneliti secara langsung ketika berlatih, ada beberapa persoalan yang peneliti anggap kemampuan kecepatan dari atlet atletik di *club* mengalami penurunan, seperti halnya atlet sprint di *Bantul Atletik club*. Masalah menurunnya prestasi atlet *Bantul Atletik Club* ini saat melakukan pemanasan sebelum latihan kurang fokus terutama untuk variasi latihan koordinasi. Penurunan prestasi yang diteliti diraih tak lepas dari kurangnya melakukan latihan koordinasi yang benar serta

efisien. Untuk meningkatkan hasil kecepatan lari atlet tersebut perlu adanya latihan salah satunya dengan latihan variasi koordinasi.

Hasil analisis uji t pada data penelitian ini diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2,365), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut diartikan bahwa ada pengaruh latihan variasi koordinasi yang signifikan terhadap kecepatan atlet lari 100 Meter di Bantul Atletik *Club*. Pengaruh yang diberikan oleh Latihan variasi koordinasi adalah mampu meningkatkan kecepatan lari pada talet lari 100 meter, hal tersebut ditunjukkan dengan meningkatnya kadar kecepatan lari sebesar 0,49 %, meningkatnya jumlah langkah sebesar 5,46 %, meningkatnya frekuensi sebesar 13,57 %.

Variasi latihan koordinasi adalah salah satu model latihan yang sangat bagus dipilih untuk kemudian diberikan dalam proses latihan baik di sekolah maupun di club, sehingga mendapat hasil yang memuaskan dengan dibuktikan oleh keterampilan atlet yang meningkat. Gerakan-gerakan dasar dalam kemampuan ini biasa disebut dengan latihan koordinasi adalah salah satu tahapan dasar yang dapat diberikan dalam proses latihan guna membangun gerak dasar atletik. Gerakan yang termasuk didalamnya meliputi berjalan, berlari, loncat, dan juga kemampuan gerakan yang berhubungan dengan kesadaran tubuh dan koordinasi mata dengan tangan, mata dengan kaki.

Manfaat dari variasi latihan koordinasi dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana prestasi lari sprint 100 meter, sehingga atlet dapat terpacu untuk meningkatkan kemampuannya. Secara tidak langsung, dengan atlet melakukan latihan berbagai macam gerakan variasi koordinasi dapat

menjadi suatu tambahan perbaikan dari segi tehnik dan koordinasi tangan serta kaki, sehingga ketika saat perlombaan sesungguhnya, maka perbaikan baik dari tehnik, posisi badan, ayunan tangan, langkah, dan koordinasi akan lebih baik, serta akan mampu menciptakan hasil prestasi waktu yang lebih baik

Hasil yang maksimal dan baik tentu saja latihan harus dilakukan secara rutin, dengan Latihan yang terus menerus secara berkelanjutan ini akan memberikan beban kepada tubuh sehingga terbiasa dengan Latihan yang diberikan, dengan demikian secara tidak langsung dapat meningkatkan kecepatan lari. Menurut Sukadiyanto (2011) menjelaskan bahwapada umumnya aktivitas dari metode latihan kontinu pemberian bebannya berlangsung lama, panjang pendeknya waktu pembebanan tergantung dari lamanya aktivitas cabang olahraga yang dilakukan. Berdasarkan hal tersebut diartikan yang terpenting dalam menerapkan program latihan adalah adanya konsistinsi dalam melaksanakan aktifitas latihan setiap harinya.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disarankan agar variasi latihan koordinasi untuk atlet lari 100 m ini dapat dikembangkan dan digunakan sebagai proses berlatih, dan bahkan bisa di gunakan untuk pembelajaran siswa materi lari 100 meter. Adanya peningkatan hasil tersebut menunjukkan jika kematangan fisik memang sangat diperlukan khususnya untuk menunjang prestasi atlet lari 100 m.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh hasil analisis uji t pada nilai $t_{hitung} (6,244) > t_{tabel} (2,365)$, dan nilai $p (0,000) <$ dari 0,05, dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh latihan variasi koordinasi terhadap kecepatan atlet lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club*. Pengaruh yang diberikan oleh Latihan variasi koordinasi adalah mampu meningkatkan kecepatan lari pada talet lari 100 meter, hal tersebut ditunjukan dengan meningkatnya kadar kecepatan lari sebesar 0,49 %, meningkatnya jumlah langkah sebesar 5,46 %, meningkatnya frekuensi sebesar 13,57 %

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat *Bantul Atletik Club*, mengenai data kecepatan atlet lari 100 Meter di *Bantul Atletik Club*.
2. Adanya Pengaruh latihan variasi koordinasi terhadap kecepatan atlet lari 100 Meter, dengan demikian pelatih dapat menetapkan variasi latihan koordinasi sebagai salah satu latihan yang efektif dalam meningkatkan kecepatan lari
3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Ada beberapa atlet yang tidak serius dalam mengikuti kegiatan latihan sehingga hasil lari 100 meter ada yang kurang maksimal.
2. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian ini selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya tindakan yang rutin dilakukan, agar kemampuan peserta dapat berkembang dengan baik.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang mempunyai Kecepatan Lari 100 Meter yang masih rendah dapat ditingkatkan dengan variasi latihan koordinasi.
2. Bagi pelatih latihan variasi koordinasi dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif program latihan untuk meningkatkan kecepatan lari 100 m.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga pengaruh variasi latihan koordinasi dapat teridentifikasi lebih luas.
4. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian dapat dijadikan sebagai kajian penelitian yang relevan dan kajian teori.

DAFTAR PUSTAKA

- Albertus, Fenanlampir & Muhammad Muhyi Faruq. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV, Andi.
- Agus Irianto. (2009). *Statistik: Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Eddy Purnomo & Dapan. (2017). *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- 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), 70-78.
- Hendrayana, Y. (2007). *Bermain Atletik*. Bandung: Pendidikan Olahraga FPOKUPI.
- Kurniasari, D., & Sujarwo, S. (2019). *Pengaruh Latihan Abc Terhadap Koordinasi Pada Atlet Pelajar Nomor Lari Di Sportif Atletik Club Gunungkidul*. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(11).
- IAAF. (2000). *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar level I*. Jakarta: Development Programme.
- IAAF. (1993). *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*. Jakarta: PASI.
- IAAF. (2000). *RUN! JUMP! THROW!*. Warners Midlands plc, The Maltings, Manor Lane, Bourne, Lincolnshire PE10 9PH, UK.
- Nisfiannoor, Muhammad. (2009). *Pendekatan Statistika Modern Untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Nugraheni (2021). *Pengaruh Latihan Athletic Basic Coordination terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Cabang Atletik Di Sma Negeri 4 Yogyakarta*.
- Suharsaputra, Uhar. 2014. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan Tindakan*. Bandung: Refika Aditama
- Sutrisno Hadi. 1991. *Statistik dalam Basic Jilid I*. Yogyakarta. Andi Offset
- Sukadiyanto. (2010). *Model Pembelajaran Kemampuan Koordinasi Pada Siswa Sekolah Dasar*. Vol.3
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/6172/5361>
- Silaen, Sofar., 2018., *Metodologi Penelitian Sosial Untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*, In Media, Bandung
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,*


kualitatif,dan R&D. Bandung: Alfabeta

Sugiyono.(2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: PT Alfabet

Widodo, S. (2010). Cara Mengembangkan Kecepatan Lari. *Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*, 3(1).

LAMPIRAN









Lampiran 1. Kartu Bimbingan




**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
 RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
 Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
 Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Maria Novelita Dewi
 NIM : 19602244040
 Pembimbing : Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Rabu 10/5 2023	Ganti ABC Running → Koordinasi	
2	Senin 15/5 2023	BAB III	
3	Jum'at 26/5 2023	Perencanaan Program treatment.	
4.	Senin 29/5 2023	Program Latihan Praktikum.	
5	Rabu 14/9 2023	BAB IV	
6	Senin 18/9 2023	Revisi BAB IV	
7	Jum'at 22/9 2023	BAB V	
8	Jum'at 29/9 2023	revisi BAB V	
9	Rab 4/10 2023	ACC untuk ujian	

Ketua Departemen PKO



Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

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

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

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/1526/UN34.16/PT.01.04/2023

1 Agustus 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . **Bantul Atletik Club**
Jl. Sultan Agung, Ponggok II, Trimulyo, Kec. Jetis, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa
Yogyakarta 55185

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

Nama : Maria Novelita Dewi
NIM : 19602244040
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Pengaruh latihan variasi koordinasi terhadap kecepatan lari 100 meter pada atlet lari jarak pendek di Bantul Atletik Club
Waktu Penelitian : 2 Agustus - 10 September 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,
Kemahasiswaan dan Alumni,



Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian


**Perkumpulan Atlet Atletik**
“Bantul Atletik Club” (BAC)
Sekertariat : Bakalan Rt 09 Pendowoharjo Sewon Bantul Tlpn : 081770255763

No : 012/BAC.Btl/IX/2023 Bantul, 12 September 2023
Hal : Surat Keterangan Penelitian

Kepada Yth :
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Di tempat


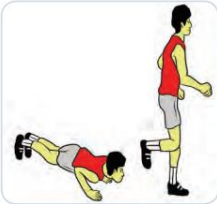




Dengan Hormat
Yang bertanda tangan di bawah ini :
Nama : Totok Sutartana,SIP
Jabatan : Ketua Klub
Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :
Nama : Maria Novelita Dewi
NIM : 19602244040
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga , S1
Judul Skripsi : Pengaruh latihan variasi koordinasi terhadap kecepatan lari 100m pada atlet lari jarak pendek di Bantul Atletik Club
Mahasiswa tersebut benar-benar telah melaksanakan penelitian di Perkumpulan Atlet Atletik Bantul Atletik Club pada :
Tanggal : 2 Agustus – 10 September 2023
Tempat : Stadion Sultan Agung Bantul










Demikian Surat Keterangan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih










Ketua Klub
B A C
Totok Sutartana,SIP










Lampiran 4. Program Latihan






PROGRAM LATIHAN PENELITIAN

NO	TANGGAL	PROGRAM	INTENSITAS & VOLUME	KETERANGAN
	Minggu 1 Selasa	Warming up 20 menit ABC Running Latihan Inti Latihan Koordinasi Reaksi -duduk ada peluit berdiri lari -lari ditempat ada peluit kemudian lari -start 3 titik ada peluit kemudian lari. Penutupan dengan lari 30 meter Pendinginan	Low ritmik Volume: 4 x 5 x 3 exercise i:5menit	Latihan Reaksi Koordinasi   
	Kamis	Warming up 20 menit ABC Running (SDA) Latihan Inti Koordinasi gawang kecil Gawang di tata dengan jarak 5-6 tapak kaki sepanjang 30 meter. Kemudian lari melewati gawang. Pendinginan	Low ritmik Volume : 12 x 30 Meter i: 6 menit	Koordinasi Langkah 
	Jumat	Warming up 20 menit ABC Running (SDA) Latihan inti Ledder Drill -high knee run -two feet lateral run -side hops -ladder taps -in & out -bouble single hops Penutupan lari 30 meter Pendinginan	Low ritmik Volume: 3 x 5 x 6 exercise i: 4 menit	Koordinasi kaki  

				   
2	Minggu 2 Selasa	Warming up 20 menit ABC Running Latihan Inti Koordinasi gawang kecil Gawang di tata dengan jarak 5-6 tapak kaki sepanjang 30 meter. Kemudian lari melewati gawang. Pendinginan	Medium Ritmik Volume : 4 x 4 x 30 meter i:5 menit	Koordinasi kecepatan 
	Kamis	Warming up 20 menit ABC Running Latihan Inti Latihan koordinasi dengan Ladder Drill -high knee run -two feet lateral run -side hops -ladder taps -in & out -bouble single hops Pendinginan	Medium Ritmik Volume: 4 x 4 x 6 exercise i:4 menit	Koordinasi Gerakan    

				 
	Jumat	<p>Warming up 20 menit ABC Running Latihan Inti Latihan koordinasi dengan medicine ball -High Knee Run menggunakan bola lurus diatas sepanjang 30 meter -High Knee Run menggunakan bola lurus didepan dada jarak 30 meter -melompat dengan dua kaki dan tangan mendorong bola ke depan atas.kemudian lari mengejar bola. Penutupan lari 30 meter Pendinginan</p>	<p>Medium Ritmik Volume : 4 x 3 x 3 exercise i: 4 menit</p>	<p>Koordinasi kaki dan tangan</p>   
3	Minggu 3 Selasa	<p>Warming up 20 menit ABC Running Latihan Inti Koordinasi gawang kecil Gawang di tata dengan jarak 5-6 tapak kaki sepanjang 30 meter. Kemudian lari melewati gawang Pendinginan</p>	<p>Medium ritmik Volume : 4 x 4 x 30 meter i:5 menit</p>	<p>Latihan kecepatan</p> 
	Kamis	<p>Warming up 20 menit ABC Running Latihan Inti Latihan Koordinasi Reaksi -duduk ada peluit berdiri lari -lari ditempat ada peluit kemudian lari -start 3 titik ada peluit kemudian lari. Penutupan dengan lari 50 meter Pendinginan</p>	<p>Medium ritmik Volume: 3 x 5 x 3 exercise i: 4 menit</p>	<p>Reaksi kecepatan</p>  

				
	jumat	<p>Warming up 20 menit ABC Running Latihan inti Koordinasi dengan Ledder Drill -high knee run -two feet lateral run -side hops -ladder taps -in & out -bouble single hops Penutupan lari 30 meter Pendinginan</p>	<p>Medium ritmik Volume : 3 x 4 x 6 exercise i: 4 menit</p>	<p>Koordinasi kaki</p>      
4	Minggu ke 4 Selasa	<p>Warming up 20 menit ABC Running Latihan Inti Koordinasi dengan menggunakan Medicine Ball -High Knee Run menggunakan bola lurus diatas sepanjang 30 meter -High Knee Run menggunakan bola lurus didepan dada jarak 30 meter -melompat dengan dua kaki dan tangan mendorong bola</p>	<p>High ritmik Volume : 3 x 5 x 3 exercise i: 4 menit</p>	<p>Koordinasi tangan kaki</p>  

		ke depan atas.kemudian lari mengejar bola. Penutupan lari 50 meter Pendinginan		
Kamis	Warming up 20 menit ABC Running Latihan Inti Koordinasi gawang kecil Gawang di tata dengan jarak 6-7 tapak kaki sepanjang 30 meter. Kemudian lari melewati gawang 6x 30 meter i:8 menit. Pendinginan	High ritmik Volume : 4 x 5 x 30 meter i: 6 menit	Kecepatan 	
Jumat	Warming up 20 menit ABC Running Latihan Inti Latihan Koordinasi Reaksi -duduk ada peluit berdiri lari -lari ditempat ada peluit kemudian lari -start 3 titik ada peluit kemudian lari. Dilakukan 4x2set i:5 menit Penutupan dengan lari 80 meter Pendinginan	High ritmik Volume : 5 x 4 x 3 exercise i:4menit	Reaksi start   	

Lampiran 5. Data Hasil Penelitian

Data Hasil Penelitian

PRE-TEST

NO	NAMA	WAKTU	JUMLAH LANGKAH	FREKUENSI
1	DION	13,72 Detik	45 Langkah	6,18 Hz
2	MUSTOFA	14,50 Detik	43 Langkah	6,25 Hz
3	H AidAR	16,89 Detik	55 Langkah	9,33 Hz
4	SATRIYA	14,97 Detik	45 Langkah	6,74 Hz
5	PUTRA	13,07 Detik	39 Langkah	5,10 Hz
6	FINO	14,66 Detik	49 Langkah	7,18 Hz
7	REVANDA	17,11 Detik	47 Langkah	8,07 Hz
8	IKHSAN	13,80 Detik	43 Langkah	5,94 Hz

POST-TEST

NO	NAMA	WAKTU	JUMLAH LANGKAH	FREKUENSI
1	DION	13,70 Detik	43 Langkah	6,07 Hz
2	MUSTOFA	14,46 Detik	40 Langkah	5,78 Hz
3	H AidAR	16,80 Detik	54 Langkah	9,08 Hz
4	SATRIYA	14,86 Detik	43 Langkah	6,40 Hz
5	PUTRA	13,00 Detik	40 Langkah	5,2 Hz
6	FINO	14,56 Detik	43 Langkah	6,27 Hz

7	REVANDA	17,01 Detik	40 Langkah	6,80 Hz
8	IKHSAN	13,75 Detik	43 Langkah	5,92 Hz

Statistik Data Penelitian

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

		Prettest	Posttest
N	Valid	8	8
	Missing	0	0
Mean		14,8400	14,7675
Median		14,5800	14,5100
Mode		13.07 ^a	13.00 ^a
Std. Deviation		1,46332	1,44445
Minimum		13,07	13,00
Maximum		17,11	17,01
Sum		118,72	118,14

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Prettest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13.07	1	12,5	12,5	12,5
	13.72	1	12,5	12,5	25,0

13.80	1	12,5	12,5	37,5
14.50	1	12,5	12,5	50,0
14.66	1	12,5	12,5	62,5
14.97	1	12,5	12,5	75,0
16.89	1	12,5	12,5	87,5
17.11	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13.00	1	12,5	12,5	12,5
13.70	1	12,5	12,5	25,0
13.75	1	12,5	12,5	37,5
14.46	1	12,5	12,5	50,0
14.56	1	12,5	12,5	62,5
14.86	1	12,5	12,5	75,0
16.80	1	12,5	12,5	87,5
17.01	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

		JumlahLangkah (prettes)	Jumlah Langkah (Posttest)
N	Valid	8	8
	Missing	0	0

Mean	45,7500	43,2500
Median	45,0000	43,0000
Mode	43,00 ^a	43,00
Std. Deviation	4,77344	4,59036
Minimum	39,00	40,00
Maximum	55,00	54,00
Sum	366,00	346,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

JumlahLangkah (prettes)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	39.00	1	12,5	12,5	12,5
	43.00	2	25,0	25,0	37,5
	45.00	2	25,0	25,0	62,5
	47.00	1	12,5	12,5	75,0
	49.00	1	12,5	12,5	87,5
	55.00	1	12,5	12,5	100,0
	Total	8	100,0	100,0	

Jumlah Langkah (Posttest)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40.00	3	37,5	37,5	37,5
	43.00	4	50,0	50,0	87,5
	54.00	1	12,5	12,5	100,0
	Total	8	100,0	100,0	

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

		Frekuensi (pretest)	Frekuensi (posttest)
N	Valid	8	8
	Missing	0	0
Mean		6,8488	6,4400
Median		6,4950	6,1700
Mode		5,10 ^a	5,20 ^a
Std. Deviation		1,33413	1,16559
Minimum		5,10	5,20
Maximum		9,33	9,08
Sum		54,79	51,52

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Frekuensi (pretest)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.10	1	12,5	12,5	12,5
	5.94	1	12,5	12,5	25,0
	6.18	1	12,5	12,5	37,5
	6.25	1	12,5	12,5	50,0
	6.74	1	12,5	12,5	62,5
	7.18	1	12,5	12,5	75,0
	8.07	1	12,5	12,5	87,5
	9.33	1	12,5	12,5	100,0

Total	8	100,0	100,0
-------	---	-------	-------

Frekuensi (posttest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5.20	1	12,5	12,5	12,5
5.78	1	12,5	12,5	25,0
5.92	1	12,5	12,5	37,5
6.07	1	12,5	12,5	50,0
6.27	1	12,5	12,5	62,5
6.40	1	12,5	12,5	75,0
6.80	1	12,5	12,5	87,5
9.08	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

Uji Normalitas

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kecepatan Lari	Jumlah Langkah	Frekuensi
N		16	16	16
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	14,8038	44,5000	6,7819
	Std. Deviation	1,40511	4,70461	1,28187
Most Extreme Differences	Absolute	,203	,250	,182
	Positive	,203	,250	,182
	Negative	-,172	-,125	-,095
Kolmogorov-Smirnov Z		,812	1,000	,727

Asymp. Sig. (2-tailed)	,525	,270	,665
------------------------	------	------	------

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Homogenitas

Oneway

[DataSet0]

Test of Homogeneity of Variances

LAri 100 m

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,235	1	14	,621

ANOVA

LAri 100 m

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,021	1	,021	,010	,922
Within Groups	29,594	14	2,114		
Total	29,615	15			

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Jumlah Langkah

Levene Statistic	df1	df2	Sig.

,204	1	14	,659
------	---	----	------

ANOVA

Jumlah Langkah

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	25,000	1	25,000	1,140	,304
Within Groups	307,000	14	21,929		
Total	332,000	15			

Oneway

[DataSet0]

Test of Homogeneity of Variances

Frekuensi

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,134	1	14	,855

ANOVA

Frekuensi

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,072	1	,072	,041	,843
Within Groups	24,576	14	1,755		
Total	24,648	15			

UJi t

**T-
Test**

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Prettest	14,8400	8	1,46332	,51736
	Posttest	14,7675	8	1,44445	,51069

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Prettest & Posttest	8	1,000	,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	Prettest - Posttest	,07250	,03284	,01161	,04504	,09996	6,244	7	,000

**T-
Test**

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	JumlahLangkah (prettes)	45,7500	8	4,77344	1,68767
	Jumlah Langkah (Posttest)	43,2500	8	4,59036	1,62294

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	JumlahLangkah (prettes) & Jumlah Langkah (Posttest)	8	,825	,012

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	JumlahLangkah (prettes) - Jumlah Langkah (Posttest)	2,50000	2,77746	,98198	,17799	4,82201	2,546	7	,038

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Frekuensi (prettest)	6,8488	8	1,33413	,47169
	Frekuensi (posttest)	6,4400	8	1,16559	,41210

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Frekuensi (prettest) & Frekuensi (posttest)	8	,939	,001

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Frekuensi (prettest) - Frekuensi (posttest)	,40875	,46689	,16507	,01842	,79908	2,476	7	,042

Lampiran 6. Foto Pengambilan Data

1. Pelatih sedang memberikan arahan



2. Foto pada saat *start*





3. Foto ketika *Treatment*

