

**PENGARUH GERAK LARI KIDS ATHLETICS TERHADAP
KEMAMPUAN TEKNIK LARI PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI 1 BERTA KECAMATAN SUSUKAN
KABUPATEN BANJARNEGARA**

SKRIPSI

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



Oleh :

Suryanti

Nim 16602241032

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2020

**PENGARUH GERAK LARI *KIDS ATHLETICS* TERHADAP
KEMAMPUAN TEKNIK LARI PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI 1 BERTA KECAMATAN SUSUKAN
KABUPATEN BANJARNEGARA**

Oleh :

Suryanti

Nim 16602241032

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya pemahaman tentang teknik lari yang lebih efektif sehingga menyebabkan kemampuan gerak lari siswa masih rendah. Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh gerak lari *kids athletics* terhadap kemampuan teknik lari siswa kelas V SD Negeri 1 Berta berada di Jalan Raya Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara.

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu, dengan *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 25 siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kemampuan teknik lari. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (*paired sample t-test*).

Hasil analisis uji data menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara metode latihan gerak lari *kids athletics* terhadap kemampuan teknik lari siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara. Hasil uji-t diperoleh selisih peningkatan antara -6.710 sampai -1.70 pada taraf signifikansi 0,05%, maka dapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kemampuan teknik lari. Presentase peningkatan tersebut sebesar 40.65%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode gerak lari *kids athletics* terhadap kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara.

Kata Kunci : Kemampuan Gerak Lari Siswa, Teknik Lari, *Kids Athletics*

**THE EFFECT OF RUNNING MOTION KIDS ATHLETICS ON
RUNNING TECHNIQUE SKILLS IN FIFTH GRADE STUDENTS
PRIMARY SCHOOL OF ONE COUNTRY BERTA DISTRICTS SUSUKAN
REGENCY BANJARNEGARA**

By :

Suryanti

NIM 16602241032

ABSTRACT

This research is motivated by the lack of understanding of more effective run techniques that cause students radiant ability to skill low. In this study has the aim to determine the effect of running motion kids athletics on running technique skill in fifth grade students Primary School of One Country Berta District Susukan Regency Banjarnegara.

The research used quasi experiment, with one group pretest-posttest design. The subject of the research amounted to 25 students of the fifth grade students Primary School of One Country Berta District Susukan Regency Banjarnegara. The instrument in this research is a test of running technique. The data analysis using hypothesis testing with t-test analysis (paried sample t-test).

The results of the data test analysis showed that there was a significant influence between the motion exercise method kids athletics on running technique skills in fifth in grade students Primary School of One Country Berta District Susukan Recency Banjarnegara. T-test results obtained by the difference in increase between -6.710 to -1.70 at the significane level 0,05%, then it can be a significant difference at the level of running skills. The percentage increase is equal to 40.65%. With so it can be concluded that there was a significant influence between the mowntion exercise method kids athletics on running tecnicue skills in fifth grade student Primary School of One Country Berta District Susukan Regency Banjarnegara.

Keywords : Running Ability of Student, Technique Skill, Kids Athletics

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Suryanti

NIM : 16602241032

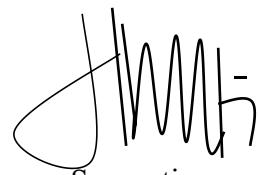
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh Gerak Lari *Kids Athletics* Terhadap Kemampuan
Teknik Lari pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Berta
Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara.

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

Yogyakarta, 18 Maret 2020

Yang menyatakan,



Suryanti

Nim 16602241032

LEMBAR PERSETUJUAN
Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul
PENGARUH GERAK LARI KIDS ATHLETICS TERHADAP
KEMAMPUAN TEKNIK LARI PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI 1 BERTA KECAMATAN SUSUKAN
KABUPATEN BANJARNEGARA

Disusun oleh :

Suryanti

Nim 16602241032

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

Yogyakarta, 18 Maret 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 19711229 200003 2 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Ria Lumintuaro, M.Si
NIP. 19621026 198812 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH GERAK LARI KIDS ATHLETICS TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK LARI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 BERTA KECAMATAN SUSUKAN KABUPATEN BANJARNEGARA

Disusun Oleh :

Suryanti

Nim 16602241032

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 30 Maret 2020

TIM PENGUJI

Nama Lengkap	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ria Lumintuарso, M.Si.	Ketua Penguji		13 Mei 2020
Cukup Pahalawidi, M.Or.	Sekretaris		19 Mei 2020
Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.	Penguji 1		18 Mei 2020

Yogyakarta, Mei 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Pras. Dr. Sumaryanto, M.kes.

NIP. 19650301 199001 1 001

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdullilah, ku persembahkan karya sederhana ini untuk orang-orang yang ku sayang :

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Madsunarto Cartam Ibu Rasitem yang selalu menyayangi, mendoakan, memberi motivasi dan pengorbanan yang tak ternilai, serta memberikan arahan dan dukungan untuk segera menyelesaikan kuliah.
2. Untuk adikku tersayang Novita Prisila yang selalu memotivasi.
3. Untuk rekan-rekan yang selalu mendukung dan memotivasi agar selalu mengerjakan TAS.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayahNya, sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Gerak Lari *Kids Athletics* Terhadap Kemampuan Teknik Lari pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara” dapat diselesaikan dengan lancar. Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si. Selaku Pembimbing Akademik dan Pembimbing Skripsi yang telah membimbing saya selama ini.
2. Cukup Pahalawidi, M.Or. Selaku dosen kecabangan atletik yang telah memberikan saran serta masukan untuk eksperimen yang dilakukan.
3. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. sekalu Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
5. Bapak Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes. Selaku WD 1 Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara yang telah memberikan izin dan membantu kegiatan penelitian.

7. Teman-teman PKO C 2016, terima kasih kebersamaannya dan mohon maaf bila banyak salah.
8. Krisdian, Aida, Jihana, Sofia, Faizah, Ritin yang telah membantu memberikan motivasi dan dukungan demi terselesaiannya TAS ini.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna, baik penyusunnannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan penulis. Oleh karena itu segala bentuk masukan dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan yang lebih lanjut. Semoga tulisan sederhana ini dapat berarti dan semoga karya ini bermanfaat.

Yogyakarta, 18 Maret 2020

Penulis,



Suryanti

Nim 16602241032

MOTTO

“Hidup yang sebenarnya adalah saat kita bermimpi dalam kesadaran”

(Oki Setiana Dewi)

“Diam bukan berarti tidak tahu apapun”

(penulis)

“Mengalah demi suatu kebaikan bukan berarti pasrah”

(penulis)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBERAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
MOTTO.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	
Latar Belakang.....	1
Identifikasi Masalah.....	5
Batasan Masalah.....	5
Rumusan Masalah.....	5
Tujuan Penelitian.....	6
Manfaat Penelitian.....	6

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

Desripsi Teori.....	7
Hakikat Atletik.....	7
Hakikat Gerak Lari.....	8
Hakikat Biomotor.....	16
Hakikat Latihan.....	19
Hakikat <i>Kids Athletics</i>	26
Latihan <i>Kids Athletics</i> di SD Negeri 1 Berta.....	42
Kajian Penelitian yang Relevan.....	44
Kerangka Berpikir.....	45
Hipotesis Penelitian.....	46

BAB III. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian.....	47
Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	48
Populasi dan Sampel Penelitian.....	49
Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	50
Teknik Analisis Data.....	53
Uji Instrumen.....	53
Uji Prasyarat.....	55
Uji Hipotesis.....	55

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian.....	57
-----------------------	----

Deskripsi Data Penelitian.....	57
Hasil Uji Prasyarat.....	64
Hasil Uji Hipotesis.....	66
Pembahasan.....	67
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
Kesimpulan.....	69
Implikasi Hasil Penelitian.....	69
Keterbatasan Penelitian.....	70
Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Model Gerakan Lari <i>Kids Athletics</i>	34
Tabel 2. Model Gerakan <i>Jumping Kids Athletics</i>	35
Tabel 3. Model Gerakan <i>Throwing Kids Athletics</i>	35
Tabel 4. Desain Penelitian.....	47
Tabel 5. Karateristik Sampel.....	49
Tabel 6. Hasil jumlah skor <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> kemampuan teknik lari yang meliputi sikap awal (<i>start</i>), gerak kaki tumpu depan, gerak melayang.....	58
Tabel 7. Deskripsi hasil penelitian data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> kemampuan teknik lari.....	59
Tabel 8. Distribusi frekuensi <i>pre test</i> kemampuan teknik lari.....	60
Tabel 9. Destribusi frekunsi <i>post test</i> kemampuan teknik lari.....	62
Tabel 10. Hasil penghitungan Uji Normalitas.....	64
Tabel 11. Hasil penghitungan Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk test</i>	65
Tabel 12. Hasil Uji Homogenitas.....	65
Tabel 13. Hasil Uji-t.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Urutan Gerak Lari Keseluruhan.....	9
Gambar 2. <i>Hell Kick-up Drill</i>	10
Gambar 3. <i>Angkling Drill</i>	10
Gambar 4. <i>High Knee</i>	11
Gambar 5. <i>High Knee with Extention</i>	11
Gambar 6. Beberapa Bentuk Variasi Gerak Dasar Lari.....	12
Gambar 7. Lari Dengan Formasi Segi Tiga.....	13
Gambar 8. Berlari Dengan Melewati Ban-ban dan Kardus.....	14
Gambar 9. Ban-ban Sepeda yang Ditata Empat Bersap.....	14
Gambar 10. Kegiatan Berlomba Lari Melewati Kardus atau Ban-ban Sepeda	15
Gambar 11. Lari Dengan Membawa Sesuatu.....	15
Gambar 12. Lari Berpasangan Memindahkan Sesuatu.....	16
Gambar 13. Arena <i>Kanga's Escape</i>	29
Gambar 14. Arena <i>Frog Jump</i>	30
Gambar 15. Arena <i>Turbo Throwing</i>	32
Gambar 16. Arena <i>Formula 1</i>	33
Gambar 17. <i>Bends Formula</i> : Lari Jarak Pendek/ Lari Gawang.....	36
Gambar 18. <i>Bends Formula Relay</i> : Lari Estafet Jarak Pendek.....	38
Gambar 19. <i>Hurdles Race</i>	39
Gambar 20. 1000 m <i>Endurance Race</i>	40
Gambar 21. <i>Sprint Slalom</i>	50

Gambar 22. <i>Progressive Endurance Race</i>	42
Gambar 23. Penilaian Sikap Awal (<i>Start</i>).....	50
Gambar 24. Penilaian Gerak Kaki Tumpu Depan.....	51
Gambar 25. Penilaian Gerak Melayang.....	52
Gambar 26. Diagram <i>pre test</i> kemampuan teknik lari.....	61
Gambar 27. Diagram <i>post test</i> kemampuan teknik lari	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	75
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	76
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari SD Negeri 1 Berta.....	77
Lampiran 4. Surat Pernyataan Guru Pendidikan Jasmani.....	78
Lampiran 5. Presensi Kehadiran Siswa Kelas V.....	79
Lampiran 6. Program Latihan.....	80
Lampiran 7. Instrumen Penilaian Kemampuan Teknik Lari.....	85
Lampiran 8. Uji Reabilitas.....	89
Lampiran 9. Data Rubik Penilaian <i>Pre Test</i>	90
Lampiran 10. Data Rubik Penilaian <i>Post Test</i>	91
Lampiran 11. Statistik Data Penelitian.....	92
Lampiran 12. Uji Normalitas.....	94
Lampiran 13. Uji Homogenitas.....	95
Lampiran 14. Uji T.....	96
Lampiran 15. Dokumentasi.....	99

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan kepelatihan olahraga merupakan suatu investasi guna untuk meningkatkan sumberdaya manusia yang berkualitas yang berkualitas di berbagai lembaga atau instansi sebagai tenaga kependidikan kepelatihan olahraga, ahli dibidang kepelatihan olahraga. Pendidikan kepelatihan olahraga memiliki ketrampilan khusus dalam cabang olahraga yang ditekuninya, serta konsep, prinsip belajar, metode, latihan, gerak manusia, prosedur perencanaan latihan, penanganan cedera, dan penilaian hasil latihan.

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

Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan ditingkat nasional maupun internasional. Perkembangan olahraga ini menyebar ke seluruh penjuru dunia termasuk ke Indonesia. Baik dari nomor lari, lempar, lompat, dan jalan. Sehingga cabang olahraga ini bisa menjadi salah satu cabang olahraga yang mempunyai potensi menyumbangkan medali dalam *multievent* baik regional

maupun internasional, dan dapat berimbang pada meningkatnya peringkat suatu daerah maupun negara.

Kids Athletics dikembangkan pada tahun 2001 oleh IAAF atau *International Association Of Athletics Federations* dengan konsep mengenalkan gerak-gerak dasar untuk anak yang mengutamakan permulaan yang jelas dari model atletik dewasa. *Kids Athletics* telah diteliti dan diujicobakan oleh IAAF. *Kids Athletics* memiliki 3 tahapan kategori usia, mulai dari usia 7 sampai 8 tahun, 9 sampai 10 tahun, dan 11 sampai 12 tahun. Pada setiap tahap kategori memiliki karakteristik gerak yang berbeda. Penciptaan ini diharapkan mampu memberikan peluang yang optimal bagi pertumbuhan dan perkembangan anak melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Istilah *Kids Athletics* memang belum populer dikalangan masyarakat dan masih banyak orang yang belum mengenal istilah *Kids Athletics*. *Kids Athletics* adalah bagian dari kegiatan atletik yang didalamnya terdapat gerakan-gerakan yang mudah sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar (SD) yang masih dalam fase penguasaan gerak dasar. Maka dari itu gerakan-gerakan yang terkandung di dalam *Kids Athletics* merupakan gerakan-gerakan dasar dan dikemas dalam bentuk permainan yang menjadi dasar kegiatan *Kids Athletics* sendiri. Menurut Gozzoli dkk (2006:7) Menyebutkan :

IAAF *kids athletics* dimaksud untuk membawa kegembiraan dalam bermain atletik. Peristiwa baru dan organisasi yang inovatif akan memungkinkan anak-anak untuk menemukan kegiatan dasar : berlari, dayatahan berlari, melompat, melempar/menempatkan di hampir setiap

tempat (Stadion, taman bermain, *gymnasium*, area olahraga yang tersedia, dll.) *kids athletics* akan memberikan anak-anak kesempatan untuk membuat sebagian besar dari anak-anak mempraktekkan gerakan atletik. Hal ini sangat menguntungkan atletik dalam hal kesehatan, pendidikan dan pemenuhan diri.

Gerak dasar atletik yang meliputi gerak jalan, lari, lempar dan lompat adalah cabang olahraga yang paling tua di dunia, yang masing-masing nomor tersebut memiliki teknik dasar. Berikut gambaran tentang bagaimana atletik di terapkan dalam sebuah aktifitas kegiatan *kids athletics*. Dasar gerak lari, lari kedepan, lari kebelakang, dan lari kesamping. Melakukan gerak lari dengan gerakan cepat dan gerakan lompat, lari menggunakan koordinasi gerakan tungkai dan lengan, lari dengan langkah pendek, lari dengan langkah panjang, lari menggunakan peralatan melewati rintangan seperti gawang. Gerak dasar di tujuhan untuk membentuk gerakan lari yang efisien dan mencapai jarak tertentu dengan waktu tempuh yang pendek di perlukan adanya karakteristik gerak lari yang baik dalam meletakan suatu kemampuan gerak dasar lari.

SD Negeri 1 Berta berada di Jalan Raya Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara. SDN 1 Berta merupakan salah satu sekolah dasar yang ada di desa berta, yang mana terdapat tiga sekolah dasar lainnya, ini sebagai bukti perwujudan nyata dari pemerintah untuk dapat menyukseskan proses belajar mengajar di tingkat sekolah dasar. Banyak kegiatan ekstrakurikuler yang di lakukan siswa-siswi SD Negeri 1 Berta di luar jam pembelajaran seperti biasanya, kegiatan

dalam bidang olahraga biasanya dilakukan pemprosesan latihan untuk tujuan ikut sertaan siswa-siswi dalam event diperlombakan.

Kendala yang sering dialami oleh anak didik di SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara pada cabang olahraga atletik pada gerakan dasar lari masih terbilang sangat lemah, karena anak didik di SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara pada khususnya kurang memenuhi teknik lari yang lebih efektif dari guru masih monoton dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar sehingga siswa masih belum memenuhi sepenuhnya tentang cabang olahraga atletik, yang meningakibatkan pada hasil belajar anak didik. Di samping itu juga diperlukan adanya pendekatan-pendekatan khususnya kepada anak didik dan metode latihan yang bervariasi untuk diterapkan oleh pelatih belum menunjukkan hasil yang lebih optimal.

Hal ini dapat dilihat dari ketrampilan gerak dasar lari dan pemahaman siswa tentang gerakan-gerakan lari masih kurang, dikarenakan belum adanya metode latihan yang tepat untuk di latihkan pada siswa. Diperlukan metode baru sebagai usaha meningkatkan kemampuan gerak dasar lari siswa SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara, selama ini kegiatan latihan atletik diselenggarakan dengan metode yang kurang bervariasi dan monoton. Adanya metode baru diharapkan mampu untuk meningkatkan motivasi berlatih siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut maka penulis terdorong untuk melakukan peneletian dengan judul “Pengaruh Gerak Lari *Kids Athletics*

Terhadap Kemampuan Teknik Lari pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian tersebut di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Masih kurangnya prestasi siswa-siswi kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara dalam atletik nomor lari.
2. Masih rendahnya kemampuan gerak lari *kids athletics* yang dimiliki siswa-siswi kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara.
3. Masih rendahnya kemampuan teknik lari di SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah kemungkinan akan timbul permasalahan yang luas, untuk perlu diadakan pembatasan masalah. Mengingat keterbatasan waktu, biaya dan tenaga dalam penelitian, maka pada penelitian ini dibatasi pada permasalahan “pengaruh gerak lari *kids athletics* terhadap kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara Jawa Tengah”.

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah tersebut, maka masalah dalam penelitian ini apakah latihan gerak lari *kids athletics* dapat

meningkatkan kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara Jawa Tengah.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang akan dicapai ialah untuk mengetahui apakah penggunaan metode latihan gerak lari *kids athletics* dapat meningkatkan kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara Jawa Tengah.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Secara Teoritis

- a. Supaya dapat digunakan sebagai sumber informasi dan kajian penelitian kedepannya, khususnya bagi para pelatih dan pecinta olahraga atletik.
- b. Sebagai bahan referensi bagi pelatih dalam memberikan metode latihan gerak lari *kids athletics* dalam cabang olahraga atletik pada teknik lari.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pihak yang membutuhkan untuk dalam proses perencanaan program latihan yang akan dirancang untuk agenda kedepannya.
- b. Bagi sekolah untuk dapat memberikan masukan dan gagasan baru mengenai proses pembelajaran atletik serta sekolah dapat memperoleh nilai tambah pada saat penilaian kerja sekolah.
- c. Bagi peneliti agar dapat mengembangkan model variasi latihan yang nanti dapat berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak yang membutuhkan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Atletik

Atletik berasal dari kata Yunani yaitu *atlon*, *atlun* yang berarti pertandingan atau perjuangan. Atletik yaitu salah satu cabang olahraga yang terdiri dari lari, lempar, lompat dan jalan. Olahraga atletik mula-mula dipopulerkan oleh bangsa Yunani kira-kira pada Abad ke-6 SM. Orang-orang yang berjasa mempopulerkan adalah Iccus dan Herodicus. Atletik yang populer sekarang bukan lagi atletik yang dilakukan bangsa Yunani dulu, walaupun pada kenyataannya dasar dari atletik itu sendiri tetap sama yaitu jalan, lari, lempar, dan lompat. Karena mempunyai keempat unsur inilah atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga (Giri Wiarto, 2013 : 1).

Menurut Mochamad Djumidar A. Widya (2004 : 7) Atletik merupakan salah satu unsur dari Pendidikan Jasmani dan Kesehatan juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Atletik yang merupakan dasar gerak dari hampir setiap aktifitas olahraga, seperti bagaimana orang berjalan dengan gerakan yang baik dan benar, bagaimana cara berlari yang baik dan benar bagaimana cara melakukan gerak lempar yang bisa ditransfer ke dalam bentuk gerakan yang similar secara baik dan benar, dan bagaimana gerak dasar lompat

yang baik dan benar, sehingga menjadikan setiap gerakan itu menjadi lebih efisien dan efektif (Didik Zafar Sidik, 2010 : 9).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan aktifitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar jalan, lari, lempar, dan lompat. Juga merupakan salah satu unsur dari Pendidikan Jasmani dan Kesehatan juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotor.

2. Hakikat Gerak Lari

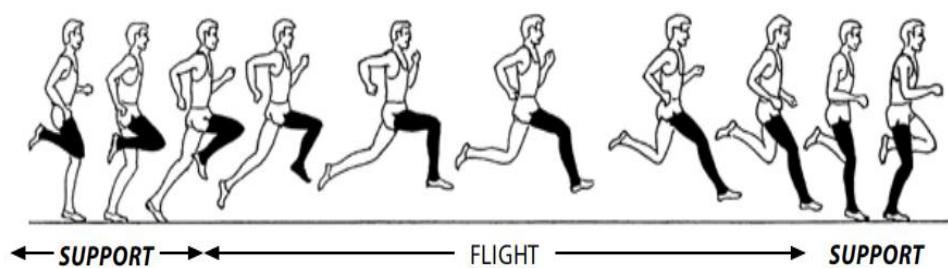
Menurut Mochammad Djumidar A. Widya (2004 : 13) lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya, pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah.

Nomor lari merupakan nomor yang disebut sebagai nonteknik, karena lari merupakan aktifitas alami yang relatif sederhana jika dibandingkan dengan nomor lompat tinggi galah atau nomor lontar martil. Namun demikian, tidaklah sesederhana itu pada nomor lari. Penekanan pada kecepatan dan dayatahan detentukan oleh jarak lomba, start jongkok dalam lomba lari sprint, pergantian tongkat pada lari estafet dan adanya rintangan dalam nomor lari gawang dan halang rintang yang semuanya membuat tuntutan teknik untuk para atlet harus dipersiapkan (Didik Zafar Sidik, 2010 : 1).

Menurut IAAF (2000 : 22) dalam buku “*Run!Jump!Throw!*” setiap langkah lari terdiri dari satu fase menopang (*support phase*) dan satu fase melayang (*flight phase*). Ini semua dapat dirinci menjadi : phase topang depan dan phase dorong bagi kaki topang dan tahapan ayunan depan dan tahap pemulihan bagi kaki yang bebas. Dua bagian dari tahap topang adalah sangat penting. Pada phase topang depan adalah senyataanya terjadi seatu gerak perlambatan dari gerakan ke depan dari badan si atlet pelari. Hal ini harus diperkecil oleh :

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

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



Gambar 1. Urutan Gerak Lari Keseluruhan

(IAAF, 2009 : 14)

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

1. Latihan dasar 1 : Drill tendang tumit (*Hell kick-up drill*)



Gambar 2. *Hell Kick-up Drill*

(IAAF, 2009 : 7)

2. Latihan dasar 2 : *Angkling drill*



Gambar 3. *Angkling Drill*

(IAAF, 2009 : 7)

3. Latihan dasar 3 : Drill angkat lutut tinggi (*High-knee Drill*)



Gambar 4. (*High-knee Drill*)

(IAAF, 2009 : 7)

4. Latihan dasar 4 : Drill angkat lutut tinggi dengan kaki diluruskan (*High-knee with Extension*)



Gambar 5. (*High-knee with Extension*)

(IAAF, 2009 : 7)

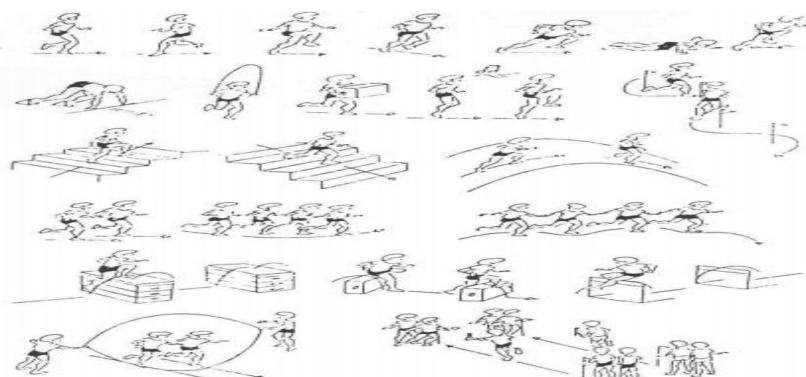
Bagaimanapun, ada sejumlah hal umum yang sangat penting diantara gerakan-gerakan lari yang berbeda, memahami hal itu akan menolong pelatih dalam bekerja sama dengan atlet untuk setiap nomor. Tujuan dasar lari dalam semua nomor lari adalah untuk memaksimalkan kecepatan lari rata-rata dalam

perlombaan. Untuk mencapai tujuan itu atlet harus fokus pada pencapaian dan mempertahankan kecepatan lari maksimal (Didik Zafar Sidik, 2010 : 3).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa gerakan lari adalah suatu gerakan panjang langkah dari frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya saat kaki tetap menyentuh tanah dalam lari merupakan aktifitas alami yang relatif sederhana dan penekanan pada kecepatan dan daya tahan ditentukan oleh jarak lomba.

Seperti telah diketahui bahwa gerak dasar lari dapat diberikan dengan berbagai bentuk permainan yang mengandung unsur gerak lari. Pembelajaran pola dasar lari harus ditata sedemikian rupa sehingga apapun jenis permainan yang kita berikan kepada siswa, selanjutnya harus diarahkan kepada gerakan lari yang efisien serta efektif. Pada gambar-gambar selanjutnya diperlihatkan beberapa contoh kegiatan permainan yang berkaitan dengan proses pembelajaran gerak-gerak dasar lari. Contoh berbagai bentuk variasi gerak dasar lari sebagai berikut :

1. Bentuk Variasi Gerak Dasar Lari.

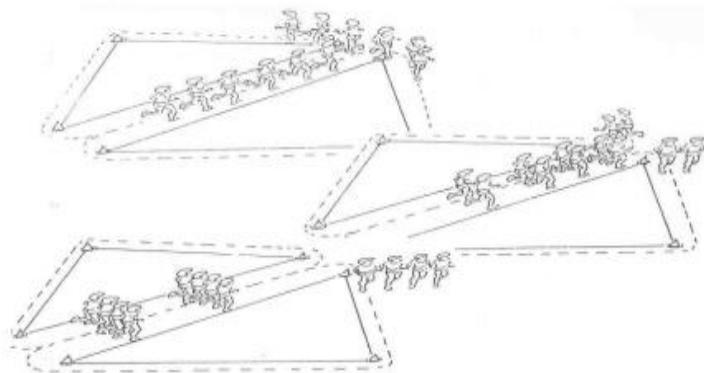


Gambar 6. Beberapa Bentuk Variasi Gerak Dasar Lari

(Yoyo Bahagia, 2012 : 33)

Keterangan gambar :

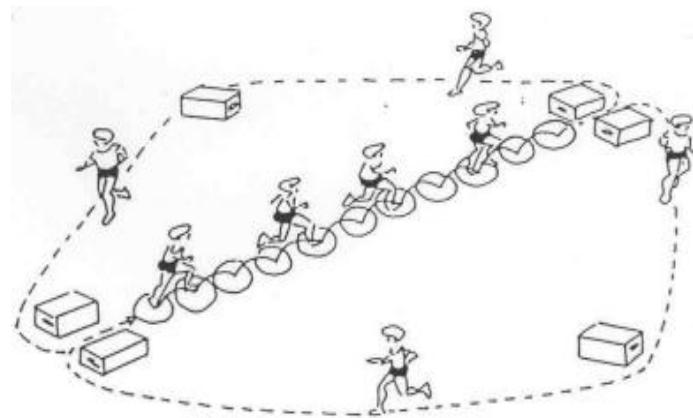
- a) Pada gambar baris pertama bentuk lari tanpa alat
 - b) Baris ke dua, dengan menggunakan tali, membawa kardus, melalui patok dan sebagainya.
 - c) Baris ke tiga, naik turun tangga atau di lapangan naik turun
 - d) Baris ke empat, lari bersama-sama.
 - e) Baris ke lima, lari menerobos tali atau bermain estafet.
2. Aktifitas gerak lari dengan membentuk formasi segi tiga dan dilakukan sendiri-sendiri atau berpasangan atau bertiga.



Gambar 7. Lari dengan Formasi Segi Tiga

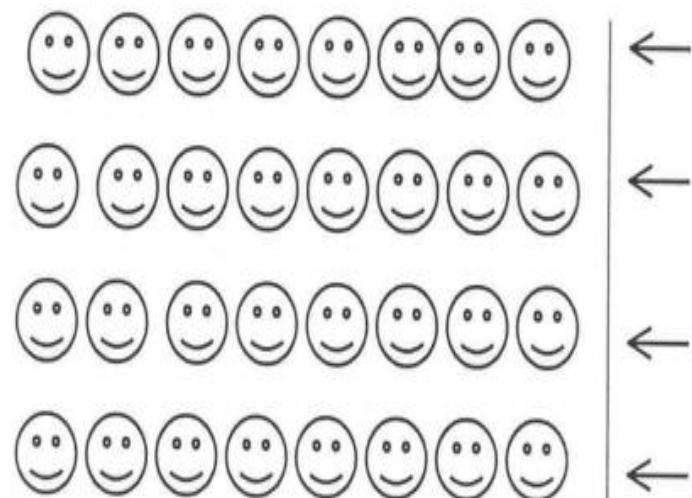
(Yoyo Bahagia, 2012 : 34)

3. Gerak dasar lari dengan melwati ban-ban sepeda bekas dan kardus seperti pada gambar.



Gambar 8. Berlari dengan Melewati Ban-ban dan Kardus

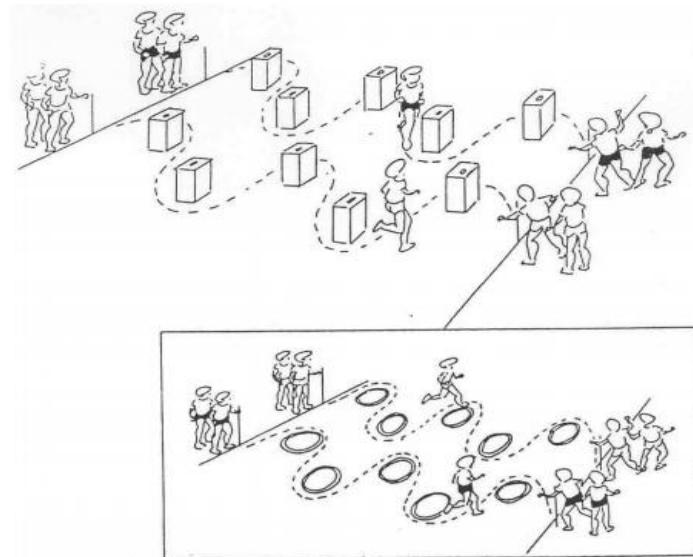
(Yoyo Bahagia, 2012 : 34)



Gambar 9. Ban-ban Sepeda yang Ditata Empat Bersap

(Yoyo Bahagia, 2012 : 35)

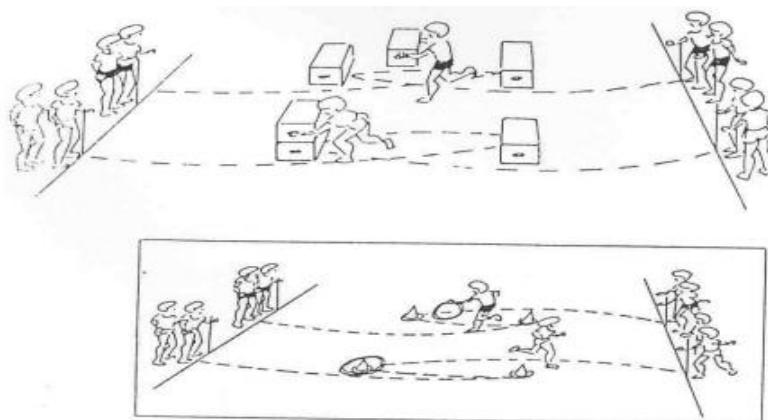
4. Permainan lari dengan melewati kardus atau ban-ban sepeda yang ditata sedemikian rupa hingga bisa juga dilombakan.



Gambar 10. Kegiatan Berlomba Lari Melewati Kardus atau Ban-ban Sepeda

(Yoyo Bahagia, 2012 : 35)

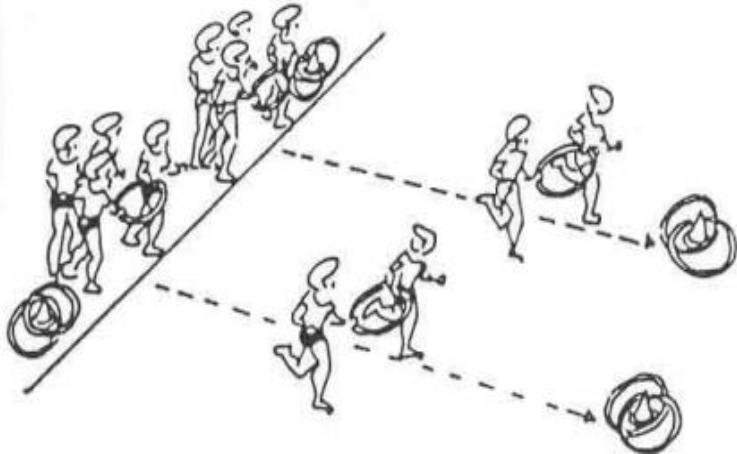
5. Siswa lari sendiri-sendiri sambil membawa atau memindahkan sesuatu.



Gambar 11. Lari dengan Membawa Sesuatu

(Yoyo Bahagia, 2012 : 36)

6. Supaya lebih menarik, ban sepeda itu dibawa oleh berdua atau bertiga dan seterusnya, dengan jalan satu ban sepeda dimasukan atau dilingkarkan ke badan dua orang siswa dan seterusnya.



Gambar 12. Lari Berpasangan Memindahkan Sesuatu

(Yoyo Bahagia, 2012 : 36)

3. Hakikat Biomotor

Menurut I Nyoman Sudarmada (2015 : 2) berbagai definisi mengenai istilah biomekanika telah dikemukakan, yang antara lain adalah :

- a) Dasar-dasar mekanika dari aktifitas otot dan studi tentang prinsip-prinsip dan hubungan-hubungannya.
- b) Penerapan dari hukum mekanika kepada struktur hidup, khususnya kepada sistem gerak dari badan manusia.
- c) Studi tentang struktur dan fungsi dari sistem-sistem hayati dengan memakai metode-metode mekanika.

Biomekanika adalah ilmu tentang gaya dalam dan gaya luar yang bekerja pada badan manusia serta pengaruh-pengaruh yang dihasilkan oleh gaya-gaya tersebut. Ada lima kemampuan biomotor dasar : kekuatan, dayatahan, kecepatan, kelenturan dan koordinasi.

a) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan menggunakan daya dalam mengatasi suatu tahanan. Kekuatan dapat dirinci menjadi tiga bentuk :

1) Kekuatan maxsimum

Ini adalah gaya atau tenaga terbesar yang dihasilkan oleh otot yang berkontraksi. Kekuatan maxsimum tidak menuntukan betapa cepat suatu gerakan itu dapat diteruskan. Ini adalah penting dalam event dimana suatu tahanan besar perlu diatasi atau dikontrol.

2) Kekuatan elastis

Kekuatan elastis adalah tipe atau macam kekuatan yang diperlukan sehingga sebuah otot dapat bergerak cepat terhadap suatu tahanan. Kombinasi dari kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak adalah kadang-kadang disebut sebagai daya (*power*). Kekuatan macam khusus ini adalah sangat penting bagi event yang *eksplosif* dalam lari, lompat, dan lempar.

3) Dayatahan kekuatan

Ini adalah kemampuan otot-otot untuk terus menerus menggunakan daya dalam menghadapi mengingkatnya kelemahan. Dayatahan kekuatan adalah kombinasi antara kekuatan dan lamanya gerakan.

b) Dayatahan (*Endurance*)

Dayatahan mengacu kepada kemampuan melakukan kerja yang ditentukan intensitasnya dalam waktu tertentu, dan ini kadang-kadang disebut stamina. Dayatahan dari semua kemampuan biomotor harus dikembangkan lebih dulu. Tanpa dayatahan adalah sulit untuk mengadakan pengulangan

terhadap tipe atau macam latihan yang lain yang cukup untuk mengembangkan komponen fitnes yang lain. Ada dua tipe atau macam dasar dayatahan :

- 1) Dayatahan *Aerobik*, dan
- 2) Dayatahan *Anaerobik*.
- c) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan atau bergerak dengan sangat cepat. Seperti kemampuan biomotor kecepatan dapat dirinci menjadi beberapa tipe atau macam. Dapat berarti seluruh badan bergerak dan kecepatan lari maksimal, seperti dalam sprint. Waktu reaksi adalah waktu antara suatu pacuan rangsangan dikenakan dan dengan gerakan pertama yang dilakukan oleh si atlet, misalnya seperti saat tembakannya start pistol dan atlet bergerak lepas dari startblock.

- d) Kelenturan (*Flexibilitas*)

Kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Jangkauan gerak alami tiap sendi pada tabuh tergantung pada pengaturan tendon-tendon, ligamen, jaringan penghubung dan otot-otot. Ada dua macam latihan pengeluaran atau peregangan yang utama :

- 1) Latihan peregangan aktif
- 2) Latihan peregangan pasif

e) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan dengan efisien dan penuh ketepatan. Koordinasi diperlukan dalam lari, lompat, dan lempar, dapat dikembangkan dari anak-anak usia dini. Anak putri berumur 8 sampai 11 tahun dan anak putra 8 sampai 13 tahun memiliki kecepatan yang luar biasa.

4. Hakikat Latihan

a) Pengertian Latihan

Bompa (2009 : 3) latihan adalah uapaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga. Tujuan dari latihan untuk memperoleh prestasi semaksimal mungkin, namun proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah atau sederhana. Program latihan yang berikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal, teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih.

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti : *practice*, *exercises*, dan *trainning*. Dalam istilah bahasa indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun, dalam bahasa inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diamplifikasi di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktifitas (Sukadiyanto, 2002 : 5).

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

Beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan proses menyempurnakan ketrampilan (olahraga) yang dilakukan peserta didik ataupun atlet secara sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran dengan tujuan yang diharapkan.

b) Tujuan Latihan

Bompa (2009 : 5) tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan ketrampilan baik teknik atau fisik olahragawan untuk mencapai prestasi.

Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta ketrampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi (Sukadiyanto 2002 : 9).

Beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan merupakan membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta ketrampilan baik teknik atau fisik olahragawan dalam membantu mengungkap potensi kesiapan olahragawan mencapai puncak prestasi.

c) Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan, dan mengendalikan suatu proses berlatih-melatih. Untuk itu setiap proses berlatih melatih pada olahraga prestasi prinsip latihan harus selalu diterapkan dan dilaksanakan secara simultan yang disesuaikan dengan keperluannya (Sukadiyanto 2002 : 14).

Johansyah Lubis (2009 : 12) Pengetahuan dasar tentang prinsip-prinsip latihan adalah awal dalam menyusun program latihan yang optimal, di mana prinsip-prinsip tersebut akan efektif jika diaplikasikan.

Prinsip-prinsip latihan sebagai berikut :

1. Multilateral

Multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan. Pengembangan multilateral selama beberapa tahun merupakan periode-periode latihan ketika titik berat berfokus pada perencanaan pengembangan spesialisasi. Jika prinsip ini diterapkan, fase latihan multilateral akan menguntungkan untuk mengembangkan kemampuan atlet secara fisik dan psikologi yang merupakan dasar maksimalisasi kinerja atlet pada pengembangan kariernya.

Johansyah Lubis (2009 : 12) Keuntungan latihan pengembangan multilateral dapat dilihat pada penelitian jangka panjang yang dilakukan tiga negara. Pada penelitian selama 14 tahun di bekas negara Jerman Timur, sebagian besar dari atlet yang berumur 9 sampai 12 tahun ditempatkannya dalam dua kelompok. Pada kelompok pertama dilatih dengan pendekatan Amerika Utara, yang berfokus spesialisasi cabang olahraga tertentu lebih awal. Yaitu, atlet dilatih menggunakan jenis dan metode latihan hanya untuk cabang olahraga yang telah ditentukan tersebut. Kelompok kedua, mengikuti program generalisasi yang difokuskan pada pengembangan multilateral.

2. Spesialisasi

Spesialisasi adalah latihan yang langsung dilakukan di lapangan, kolam renang atau di ruang senam, untuk menghasilkan adaptasi fisiologis yang diarahkan untuk pola gerak aktifitas cabang tertentu, pemenuhan kebutuhan metabolismis, sistem energi, tipe kontraksi otot, dan pola pemilihan otot yang digerakan.

3. Individual

Tiap individu adalah unik. Tiap individu membawa kemampuan masing-masing ke dalam cabang olahraga yang ditekuninya, kesanggupan dan tanggapannya terhadap latihan. Atlet yang berbeda akan memberikan tanggapan yang berbeda-beda terhadap latihan yang sama.

Beberapa pertimbangan atau pegangan pelatih dalam menyusun program latihan dengan pertimbangan berdasarkan tingkat toleransinya :

- a) Usia Biolisis dan Usia Kronologis

- b) Usia Latihan
- c) Riwayat Latihan
- d) Status Kesehatan
- e) Stres dan Kecepatan Pemulihan

4. Beban Berlebih (*Overload*)

Beban berlebih (*overload*) adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan yang diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu.

Prinsip pembebanan berlebih atau lebih dikenal dengan *overload principle* banyak disarankan oleh beberapa ahli sehingga prinsip ini merupakan prinsip yang mendasar dari prinsip-prinsip latihan. Di dalam prinsip ini dijelaskan bahwa kemajuan prestasi seseorang merupakan akibat langsung dari jumlah dan kualitas kerja yang dicapainya dalam latihan.

5. Memperhitungkan Perbedaan Gender

Perbedaan gender sebagai peran penting dalam penyesuaian kinerja dan individualisasi latihan. Masa pra remaja pada laki-laki dan perempuan sangat serupa pada tinggi, lingkar tubuh, berat, kepadatan tulang, dan ketebalan lemak. Setelah masa puber remaja laki-laki dan perempuan mulai berkembang perbedaan yang substansial pada ciri-ciri fisik.

Perempuan dapat menerima pola latihan secara ekstensif dan intensif. Coa mengatakan wanita mampu menghadapi volume dan intensitas yang lebih tinggi dari beban latihan daripada laki-laki. Akan tetapi pendapat ini perlu kehati-hatian dalam melakukannya, karena wanita memiliki area khusus yang harus

diperhatikan. Sebagai contoh, wanita cenderung lebih lemah di bagian tubuh bagian atas dan sistem otot rangka. Berbagai cara latihan penguatan pada area ini bagi atlet wanita perlu diutamakan.

6. Variasi Latihan

Variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Variasi dapat membentuk kesatuan dalam rencana latihan di berbagai tingkatan. Sebagai contoh, variasi pada level siklus mikro dapat ditambahkan dengan mengubah volume, intensitas, frekuensi, pemilihan aktifitas jenis latihan.

7. Pengembangan Model Latihan

Pengembangan model latihan adalah proses jangka panjang secara kontinu dan berubah secara terus menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya. Pengembangan model latihan merupakan rangkaian proses intensive yang berkaitan dengan model sebelumnya, evaluasi saat ini, dan fondasi keilmuan yang kuat.

d) Komponen Latihan

Komponen latihan adalah faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kualitas (mutu) suatu latihan. Penelitian ini menggunakan komponen latihan sebagai berikut :

1. Volume Latihan

Ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang. Volume latihan dalam penelitian ini ditentukan melalui tingkat kesulitan gerakan, jumlah repetisi per sesi dan jumlah sesi.

2. Intensitas Latihan

Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung. Ukuran intensitas latihan dalam penelitian ini ditentukan oleh kualitas gerakan yang dapat dilakukan atlet.

3. Recovery Latihan

Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan antar repetisi (ulangan) pada saat latihan berlangsung.

4. Repetisi Latihan

Jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir latihan (beberapa jenis).

5. Set Latihan

Jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan.

6. Durasi Latihan

Ukuran yang menunjukkan lamanya waktu latihan. Dengan demikian durasi latihan adalah jumlah waktu keseluruhan dalam satu sesi atau unit latihan mulai dari pembukaan sampai dengan penutup.

7. Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan adalah jumlah latihan dalam periode tertentu. Pada umumnya frekuensi merupakan jumlah tatap muka latihan yang dilakukan dalam satu minggu. Frekuensi latihan dalam penelitian ini 3 kali dalam satu minggu.

8. Sesi atau Unit Latihan

Sesi atau unit latihan adalah materi program yang harus dilakukan dalam satu kali tatap muka.

5. Hakikat *Kids Athletics*

a) Pengertian *Kids Athletics*

Menurut IAAF atau *International Association Of Athletics Federations* (2002 : 7) *Kids Athletics* merupakan aktivitas gerak dasar olahraga yang bertujuan mengenalkan gerak dasar untuk anak-anak. Model yang inovatif akan memungkinkan anak-anak untuk melakuakan aktivitas dasar seperti : *sprinting* (lari jarak pendek), *endurance running* (lari ketahanan), melompat, melempar/meletakkan pada beberapa tempat (stadium, taman bermain, *gymnasium*, dan beberapa tempat olahraga lainnya). Atletik game akan memberikan kesempatan pada anak-anak untuk memperoleh latihan atletik yang lebih bermanfaat dalam bidang kesehatan, pendidikan, dan kepuasan diri.

Kids Atletics adalah kegiatan olahraga atletik yang gerakan-gerakannya mudah, dengan gerakannya dalam bentuk permainan dan merupakan dasar dari kegiatan atletik yang sebenarnya, sesuai yang dijelaskan oleh Rumuni (2014:9) bahwa dengan pembelajaran yang menyenangkan bagi anak-anak, maka anak akan merasakan bahwa permainan yang dimainkan tidak akan terasa membosankan dan melelahkan, yang di rasakanadalah rasa ingin bermain lebih lama lagi dan rasa ingin tahu lebih besar lagi. *Kids Atletics* ini sebagai hasil dari konsep kelompok kerja atletik anak-anak dari organisasi atletik dunia atau *International Association Of Athletics Federations* (IAAF) yang mudah muncul sejak tahun 2001 dan sudah disosialisasikan ke berbagai negara.

b) Tujuan *Kids Athletics*

Salah satu tujuan utama dari semua aktifitas olahraga *kids athletics* adalah mendorong anak-anak untuk mengenal dan melakukan gerak dasar olahraga serta mampu menggunakan tenaga mereka guna menjaga kesehatan untuk jangka panjang. *Kids athletics* adalah sebuah faktor yang menguntungkan dari proses integrasi anak-anak dalam latar belakang sosial mereka (IAAF atau *International Association Of Athletics Federations* 2002 : 7).

Menurut Bjorn Wangeman (2002 : 6) menyatakan bahwa maksud dan tujuan dari terwujudnya konsepsi *kids athletics* adalah :

- a. Bahwa dengan jumlah yang besar anak-anak dapat diaktifkan pada saat yang bersamaan.
- b. Bahwa bentuk gerakan atletik dasar dengan beragam gerakan dapat dilakukan dengan mudah oleh anak-anak.
- c. Dapat menyumbangkan hasil yang baik bukan hanya anak-anak yang kuat dan cepat saja tapi merupakan kerja tim yang solid.
- d. Bahwa suatu sifat dari petualangan masuk dalam program menawarkan suatu pendekatan kepada atletik yang sesuai dengan anak-anak.
- e. Susunan dan sistem penilaian terhadap event adalah mudah didasarkan atas urutan tingkatan dari tiap-tiap tim.
- f. Bahwa atletik ditawarkan sebagai suatu event tim campuran (putra dan putri).
- g. Bahwa dalam pelaksanaan perlombaan diperlukan beberapa asisten dan juri.

Kids Athletics merupakan suatu program pembinaan atletik bagi anak usia dini atau usia sekolah dasar sesuai dengan kebijakan Diknas. Nomor-nomor yang diperlombakan diantaranya :

a. Gawang atau Sprint

Deskripsi :

Estafet bolak-balik dengan kombinasi gawang/sprint

Nama Lomba :

Kanga's Espace

Prosedur :

Dua lintasan setiap tim, dua orang dalam tim, berdiri di sisi seberang dengan memegang gelang raja. Peserta pertama start dari start berdiri dan lari 40 meter tanpa gawang sampai pada akhir ujung lintasan memutar dan melanjutkan lari dengan melewati gawang. Sampai di ujung lintasan memberikan gelang estafet (gelang diberikan di belakang bendera) ke peserta nomor dua selanjutnya peserta kedua meneruskan lari tanpa gawang sampai ujung lintasan. Kemudian memutar melewati tiang bendera dan meneruskan lari melewati gawang sampai garis finis. Catatan waktu diambil sejak start sampai peserta kedua masuk finis. Gelang estafet dibawa dengan tangan kanan atau pun dengan tangan kiri dan diberikan kepada pelari selanjutnya yang menerima juga dengan tangan kanan atau pun dengan tangan kiri.

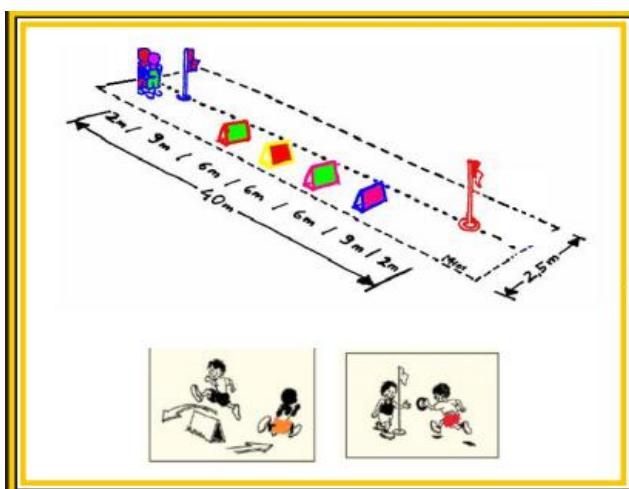
Penilaian :

Rangking dilakukan berdasarkan waktu. Tim pemenang adalah tim yang paling cepat menyelesaikan lari di atas dan memperoleh point 34. Satu kali lari dapat dilakukan oleh sejumlah tim bersamaan tergantung dari jumlah tim dan ketersediaan panitia.

Peralatan :

Setiap lintasan perlu disediakan peralatan sebagai berikut :

1. 1 stopwatch
2. 1 kartu event/pos.
3. 4 gawang (tinggi 50 cm, dan jarak 6 meter antargawang)
4. 2 tanda/tongkat berbendera
5. 1 gelang estafet.



Gambar 13. Arena *Kanga's Escape*

(Petunjuk Pelaksanaan KOSN, 2019 : 38)

- b. Lompat jauh dari berdiri

Diskripsi :

Lompat dengan dua kaki kedepan dari posisi *squat*

Nama Lomba :

Loncat Katak

Prosedur :

Dari garis seorang peserta melakukan loncat katak tiga kali berturut-turut dengan bertumpu dan mendarat dua kaki. Petugas memberi tanda bagian tubuh yang terdekat dari garis start (tumit). Bila peserta jatuh ke belakang maka tandanya adalah pada anggota tubuh yang terdekat dengan garis start. Titik pendaratan peserta pertama adalah titik awal lompat peserta kedua. Lomba diselesaikan setelah anggota regu terakhir meloncat dan mendarat serta diberi tanda pada pendaratannya. Gerakan ini dilakukan satu kali, dan pengukuran jarak tersebut digunakan untuk menentukan hasil.

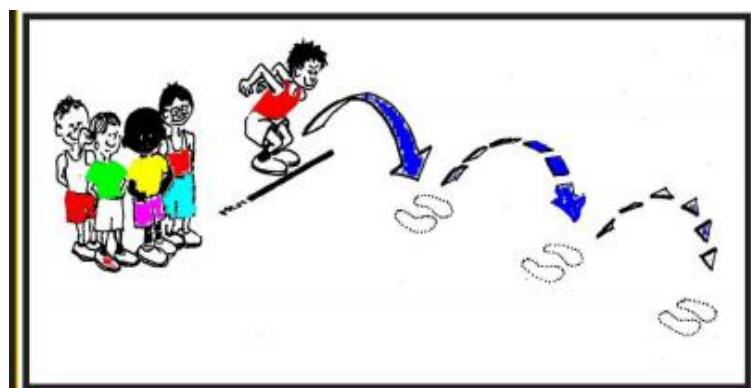
Penilaian :

Setiap anggota tim berlomba, dan jumlah jarak yang dicapai oleh 2 peserta anggota tim adalah hasilnya. Pengukuran dilakukan sampai pada 1 cm.

Peralatan :

Setiap tim memerlukan peralatan sebagai berikut :

1. 1 meteran
2. Alat penanda
3. 1 kartu lomba



Gambar 14. Arena Lompat Katak

(Petunjuk Pelaksanaan KOSN, 2019 : 40)

c. Lampar Lembing Anak

Diskripsi :

Lempar satu tangan untuk mencapai jarak dengan lembing anak.

Nama Lomba :

Lempar Turbo

Prosedur :

Lempar lembing anak-anak diawali dengan awalan 5 meter. Setelah melakukan awalan pendek peserta melempar lembing anak ke area lemparan dengan dibatasi garis lempar. Setiap peserta melakukan dua lemparan.

Keamanan :

Karena keamanan cukup rawan dalam lempar lembing maka hanya petugas yang boleh berada di area pendaratan lemparan. Sangat terlarang melempar balik lembing ke arah batas garis lempar.

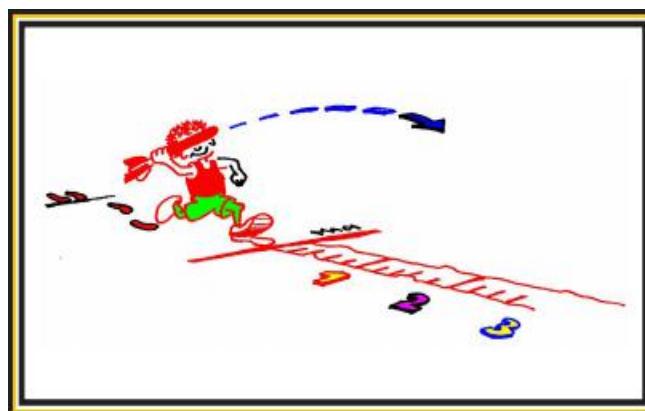
Penilaian :

Setiap lemparan diukur dengan memberi tanda yang ditarik 90 derajat ke arah batas lempar dan dicatat ke cm penuh dibawahnya. Jumlah jarak terbaik dari dua lemparan masing-masing anggota tim merupakan hasil prestasi tim.

Peralatan :

1. Peralatan yang diperlukan

2. Lembing anak (Lembing Turbo)
3. Garis ukur yang dikalibiasi dengan meteran
4. Kartu lomba



Gambar 15. Arena Lepmar Turbo

(Petunjuk Pelaksanaan KOSN, 2012 : 41)

- d. Sprint, Gawang dan Slalom

Diskripsi :

Estafet dengan kombinasi sprint, gawang dan slalom.

Nama Lomba :

Formula 1

Prosedur :

Keliling lintasan sekitar 80 meter dibagi menjadi arena lari/sprint, lari gawang, dan slalom (lihat gambar). Gelang estafet digunakan sebagai alat perpindahan. Setiap peserta harus mulai dengan rol depan atau samping di atas matras. Setiap peserta harus melakukannya di lintasan secara lengkap dan memberikan gelang kepada peserta selanjutnya. Sekali start dapat dilakukan sampai enam tim bersama-sama.

Penilaian :

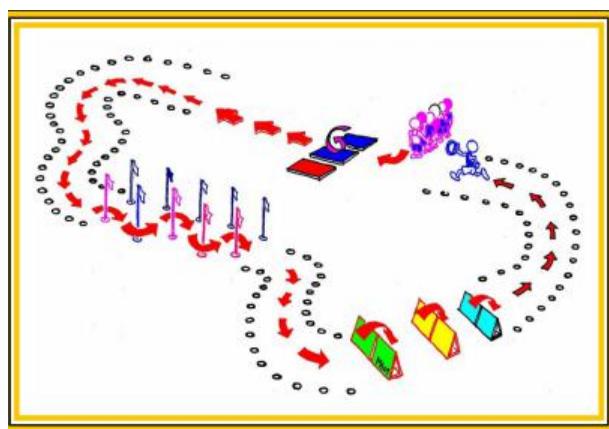
Rangking dilakukan dengan melihat waktu yang dicatat setiap tim.

Demikian juga dengan grup-grup selanjutnya, sesuai dengan rangking waktu.

Peralatan :

Peralatan yang dibutuhkan :

1. 9 gawang
2. 10 tongkat/tiang slalom (jarak 1 m tiap tiang)
3. 3 busa/matras
4. 30 kerucut/tanda
5. 1 stopwatch
6. 1 kartu lomba



Gambar 16. Arena Formula 1

(Petunjuk Pelaksanaan KOSN, 2019 : 43)

Sedangkan menurut Gozzoli, dkk (2002 : 8) tujuan konten dari *kids athletics* sendiri adalah :

Promosi kesehatan yang mendorong anak-anak bermain dan menggunakan energi mereka guna menjaga kesehatan jangka panjang. Interaksi sosial yang membuat anak-anak berkontribusi ke permainan sehingga ini merupakan kesempatan anak-anak untuk bertemu dan menerima perbedaan satu sama lain. Karakter petualangan yang dirangsang karena anak-anak perlu memiliki perasaan senang ketika memenangkan setiap item yang mereka ambil dalam kegiatan *kids athletics* ini merupakan element penggerak motivasi anak.

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

Kelompok I : Anak berumur 7 tahun dan 8 tahun

Kelompok II : Anak berumur 9 tahun dan 10 tahun

Kelompok III : Anak berumur 11 tahun dan 12 tahun

Berikut tabel model-model gerakan *Kids Athletics* :

Tabel 1. Model Gerakan Lari *Kids Athletics*

(Sumber IAAF *Kids Athletics* 2002 : 10)

<i>Age Group (Years)</i>	7-8	9-10	11-12
<i>Sprint/Hurdles Shuttle Relay</i>	V	V	
<i>Bends Formula : Sprint/Hurdles Running</i>			V
<i>Bends Formula : Sprint Relay</i>			V
<i>Sprint/Slalom</i>		V	V
<i>Hurdles</i>			V
<i>Formula One : Sprint, Hurdles, Slalom</i>	V	V	
<i>8' Endurance Race</i>	V	V	
<i>Progressive Endurance Race</i>		V	V

<i>1000m Endurance Race</i>			V
-----------------------------	--	--	---

Tabel 2. Model Gerakan *Jumping Kids Athletics*

(Sumber IAAF *Kids Athletics* 2002 : 10)

<i>Age Group (Years)</i>	7-8	9-10	11-12
<i>Pole Long Jumping</i>		V	V
<i>Pole Long Jumping Over A Sand Pil</i>			V
<i>Rope Skipping</i>	V		
<i>Short Run-up Triple Jumping</i>			V
<i>Forward Squat Jumping</i>	V	V	
<i>Cross Hopping</i>	V	V	V
<i>Short Run-up Long Jumping</i>			V
<i>Ladder Running</i>	V	V	
<i>Triple Jumping Within a Limited Area</i>	V	V	V
<i>Exacting Long Jumping</i>		V	V

Tabel 3. Model Gerakan *Throwing Kids Athletics*

(Sumber IAAF *Kids Athletics* 2002 : 10)

<i>Age Group (Years)</i>	7-8	9-10	11-12
<i>Target Throwing</i>	V	V	
<i>Teens Javelin Throwing</i>			V
<i>Kids Javelin Throwing</i>	V	V	V

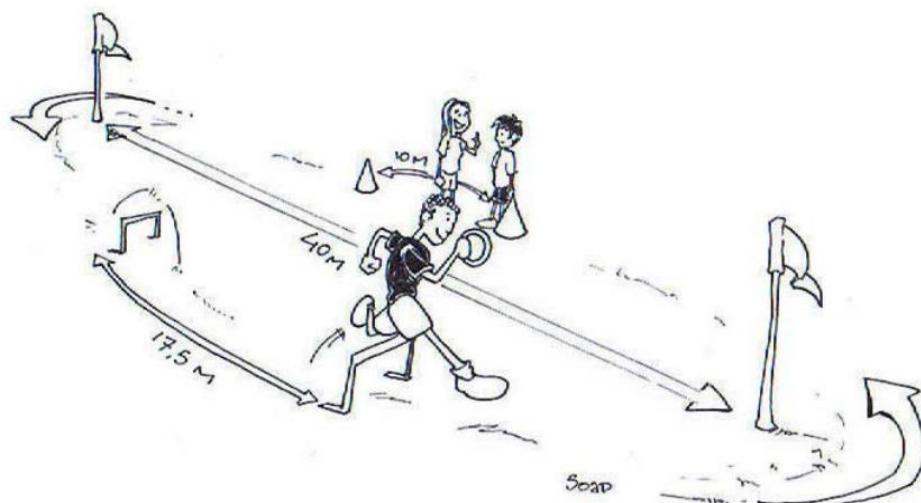
<i>Knee Throwing</i>	V	V	V
<i>Teens Discus Throwing</i>			V
<i>Overhead Backward Throwing</i>		V	V
<i>Rotational Throwing</i>		V	V

Menurut Gozzoli, dkk (2002 : 35) dalam buku IAAF *Kids Athletics* menyebutkan bahwa event lomba untuk anak usia 11-12 tahun yang masuk dalam kategori III mempunyai 6 event lomba yaitu *bends formula* : lari jarak pendek/lari gawang, *bends formula* : *sprint relay*, *sprint slalom*, lari gawang, *progresif ketahanan ras*, 1000m ketahanan ras, event Lomba IAAF *Kids Athletics* adalah sebagai berikut :

1) *Bend Formula* : Lari Jarak Pendek/Lari Gawang

Diskripsi singkat :

Estafet dari kombinasi lari jarak pendek dan rintang dengan ujung tikungan.



Gambar 17. *Bends Formula* : Lari Jarak Pendek/Lari Gawang

(Sumber IAAF *Kids Athletics* 2002 : 47)

a) Prosedur

Setiap tim membutuhkan 2 jalur lintasan : satu lintasan untuk putaran pergantian/sprint dan satu lainnya untuk putaran 2 rintangan. Atlet pertama mulai berlari pada lintasan rata menuju tiang bendera pertama, berbelok memuterinya sebelum berlari pada putaran untuk kembali dengan melintasi setiap rintangan menuju tiang bendera kedua, kemudian berbelok memuterinya untuk berlari kembali menuju timnya. Memasuki zona pergantian, atlet menyerahkan tongkatnya kepada atlet kedua yang akan melakukan putaran dan seterusnya. Atlet yang menerima tongkat akan mulai berlari di zona pergantian.

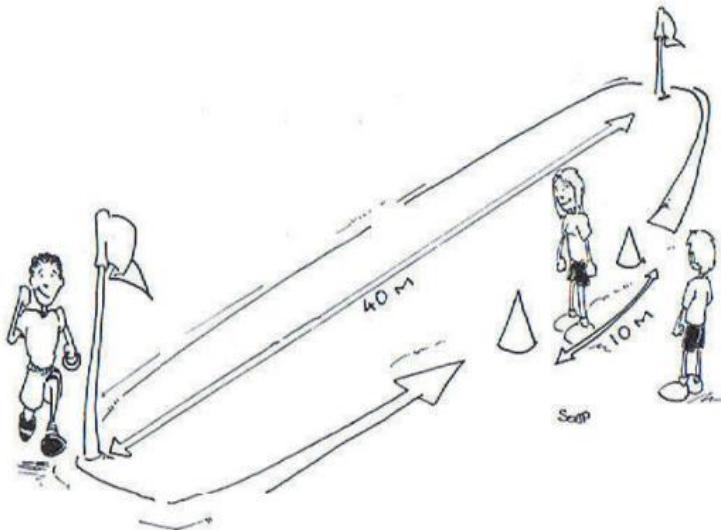
b) Penilaian

Peringkat ini dievaluasi sesuai dengan waktu finishing tim pemenang. Tim berikutnya peringkat sesuai tim.

2) *Bends Formula : Sprint Relay*

Diskripsi singkat :

Estafet lari jarak pendek dengan lintasan tikungan.



Gambar 18. Bends Formula : Sprint Relay

(Sumber IAAF Kids Athletics 2002 : 49)

a) Prosedur

Setiap tim membutuhkan 2 jalur lintasan : satu lintasan dengan zona pergantian dan satu lainnya tanpa zona pergantian. Seluruh anggota tim berkumpul di depan zona pergantian 10 meter. Atlet pertama mulai berlari menuju tiang bendera pertama, berbelok memutarinya sebelum berlari lurus, kemudian berbelok memutar tiang bendera kedua untuk kembali menuju timnya. Memasuki zona pergantian, atlet menyerahkan tongkatnya kepada atlet kedua yang akan melakukan putaran dan seterusnya. Atlet yang menerima tongkat akan mulai berlari di zona pergantian.

b) Penilaian

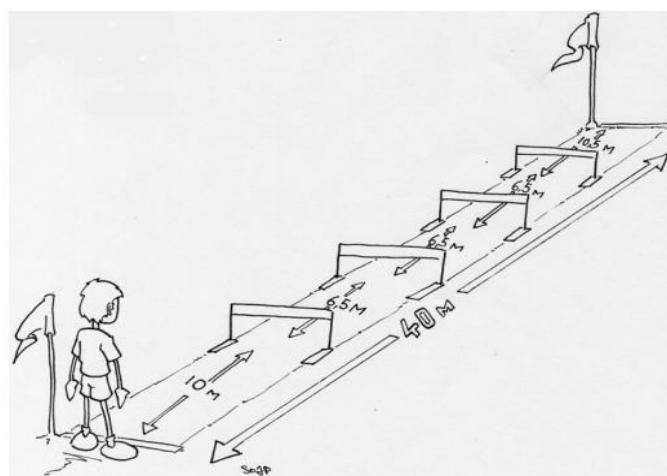
Peringkat ini dievaluasi sesuai dengan waktu finishing tim pemenang.

Tim berikutnya peringkat sesuai waktu tim.

3) Hurdles Race

Diskripsi singkat :

Berlari cepat melalui gawang dengan jarak yang tepat.



Gambar 19. Hurdles Race

(Sumber IAAF Kids Athletics 2002 : 51)

a) Prosedur

Jarak gawang sesuai gambar di atas (tetap, per 6,5 meter). Atlet bersiap di depan garis start dan mulai berlari saat diberi aba-aba untuk memulai, atau pada tiupan peluit setelah aba-aba “siap” . Atlet menempuh jarak yang disediakan untuk melalui garis finish secepat mungkin kemudian diberi hasil secara individu. Dua atlet berlari secara bersamaan pada dua lintasan parallel saat aba-aba mulai diberikan. Lintasan lari ditandai dengan empat gawang dengan jarak antara setiap gawang sama, yaitu sejauh 7 meter. Jarak antara garis start dengan gawang pertama adalah 10 meter dan gawang terakhir dengan garis finish 9 meter.

b) Penilaian

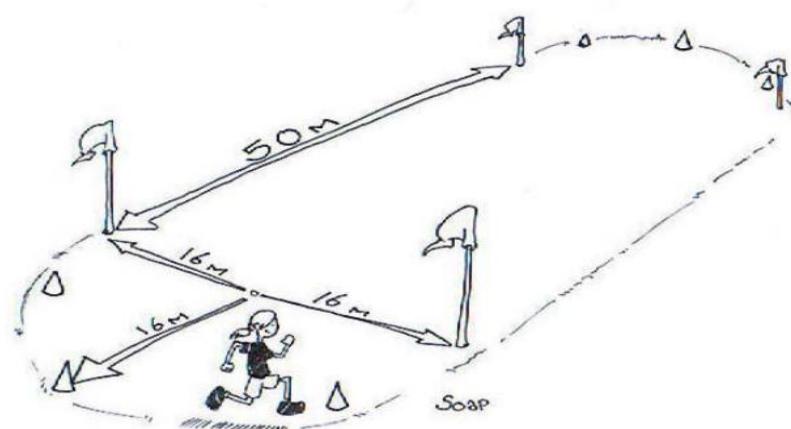
Peringkat ini dievaluasi sesuai dengan waktu finishing tim pemenang.

Tim berikutnya peringkat sesuai waktu tim.

4) 1000M Endurance Race

Diskripsi singkat :

Berlari dengan jarak 1000 meter



Gambar 20. 1000 M Endurance Race

(Sumber IAAF Kids Athletics 2002 : 53)

a) Prosedur

Setiap tim berlari lima kali mengelilingi *track* yang disediakan sekitar 200 meter dari titik permulaan yang diberikan dengan jelas. Waktu yang ditempuh setiap atlet harus dicatat. Jarak pertandingan dilaksanakan dari dua garis tengah titik permulaan pada *track*, paling banyak dua tim pada setiap titik.

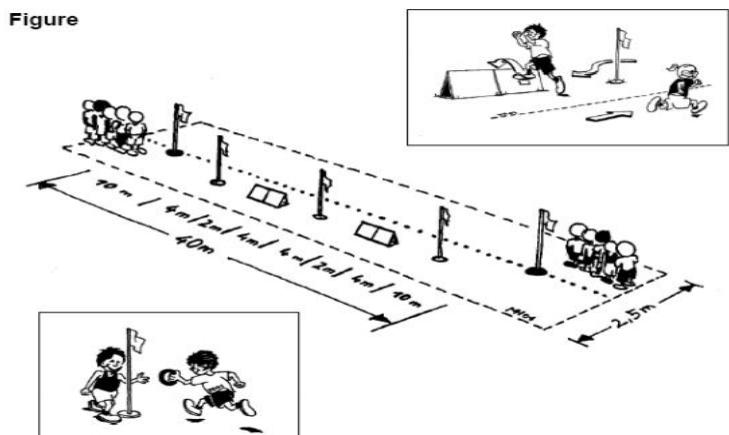
b) Penilaian

Dihitung dari hasil individu.

5) Sprint Slalom

Diskripsi singkat :

Berlari gabungan lari dan slalom jarak.



Gambar 21. Sprint Slalom

(Sumber IAAF Kids Athletics 2002 : 37)

a) Prosedur

Dilaksanakan seperti pada gambar di atas. Dua lintasan yang diperlukan untuk setiap tim. Satu lintasan menggunakan rintangan dan satunya lagi tanpa rintangan. Jarak pertama adalah rintangan jarak dikombinasikan dengan tiang slalom.

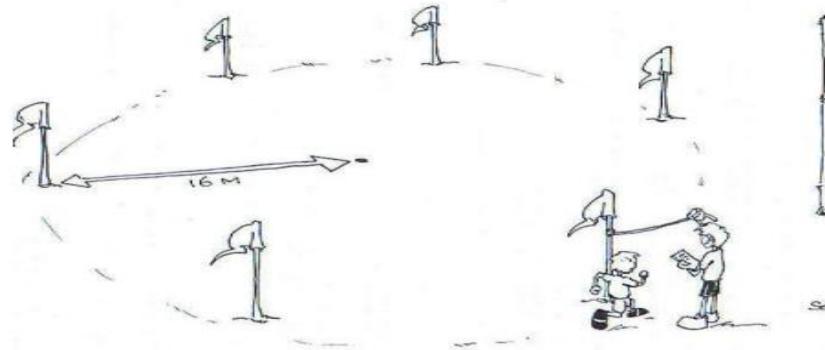
b) Penilaian

Peringkat ini dievaluasi sesuai dengan waktu finishing tim pemenang. Tim berikutnya peringkat sesuai waktu tim.

6) *Progresif Endurance Race*

Diskripsi singkat :

Panjang pendek ditandai dengan adanya jarak.



Gambar 22. Progresif Endurance Race

(Sumber IAAF 2002 : 35)

a) Prosedur

Setiap pelari dalam timnya harus berlari 100 meter sesering mungkin dalam waktu 15 menit dengan kecepatan meningkat (*progresif*). Satu putaran akan mendapatkan skor satu untuk tim.

Setiap pelari yang melakukan dari masing-masing tim dicatat.

6. Latihan *Kids Athletics* di SD Negeri 1 Berta.

SD Negeri 1 Berta berada di Jalan Raya Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara. SD Negeri 1 Berta merupakan salah satu sekolah dasar yang ada di desa berta, yang mana terdapat tiga sekolah dasar lainnya, ini sebagai bukti perwujudan nyata dari pemerintah untuk dapat menyesuaikan proses belajar mengajar ditingkat sekolah dasar. Banyak kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan siswa-siswi SD Negeri 1 Berta diluar jam pembelajaran seperti biasanya, kegiatan dalam bidang olahraga biasanya dilakukan pemrosesan latihan untuk tujuan ikut sertaan siswa-siswi dalam event yang diperlombakan.

Latihan *Kids Athletics* terhadap kemampuan gerak lari pada siswa kelas V SD Negeri 1 Berta berada di Jalan Raya Berta Kecamatan Susukan Kabupaten

Banjarnegara adalah menggunakan latihan *Kids Athletics* dengan peralatan olahraga anak. Pada dasarnya diarahkan untuk pembinaan multilateral. Berbagai gerak dasar dan dasar gerak olahraga dapat diberikan pada pembelajaran dan latihan dengan peralatan olahraga anak. Latihan atau *treatment* diberikan 3 kali dalam satu minggu yaitu pada hari senin, rabu, dan jumat, latihan diberikan untuk tujuan penelitian.

Menurut Ria Lumintuaro (2011:67) agar proses pembelajaran atletik di sekolah dasar dapat berlangsung dengan baik maka perlu dengan strategi pembelajaran kids athletics melalui:

- a) Menentukan spesifikasi dan kualifikasi perubahan tingkah laku, yaitu pemberian atletik dan *kids athletics* dengan berbagai tujuan termasuk meningkatkan kebugaran dan ketrampilan gerak, serta moral dan sosial serta karakter siswa sesuai dengan fungsi pendidikan jasmani.
- b) Menentukan pilihan berkenan dengan pendekatan terhadap masalah diskusi, discovery dan sebagainya, sedangkan prosedur dan metode merupakan inti dalam pemberian atletik dan *kids athletics* yang dalam hal ini diarahkan dengan pendekatan multilateral dimana dalam suatu sesi pembelajaran guru menggunakan gerak ketrampilan untuk menuju pada pengembangan multilateral.
- c) Memilih prosedur, metode dan teknik belajar mengajar
- d) Menerapkan norma dan kriteria keberhasilan kegiatan belajar mengajar.

Pilihan pendekatan dalam pemberian atletik dan *kids athletics*,

menetapkan norma dan kriteria keberhasilan merupakan evaluasi dari proses pemberian atletik dan *kids athletics* yang diterapakan.

Menurut Ria Lumintuарso (2011 : 72) latihan *kids athletics* dapat diartikan sebagai suatu proses yang berisi latihan tentang berbagai kegiatan latihan dasar sebagai cabang olahraga dan kemampuan motorik yang disajikan dengan urutan yang khas dalam satu sesi. Tidak seperti sesi latihan pada umumnya yang memiliki satu kecabangan olahraga dalam satu sesi, maka pada satu sesi latihan *kids athletics* memperkenalkan nerbagai dasar gerak teknik berbagai cabang olahraga dengan tujuan untuk memperkenalkan dan memberikan pengalaman kepada atlet muda pada berbagai gerakan.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

a) Penelitian yang relevan pada penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Khoirur Rofi Uddin tahun 2017 dengan judul “Pengaruh latihan kids athletics terhadap kemampuan gerak lempar siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung”. Adapun hasil penelitian ini yang dilakukan sebagai berikut : Hasil analisis data menunjukan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara metode latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung. Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung = 10,447 lebih besar dari t tabel $(0,05)(30) = 2,042$ pada taraf signifikansi 0,05%, maka terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kemampuan gerak lempar. Presentase peningkatan tersebut sebesar 29,12%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan *kids athletics* terhadap

kemampuan gerak lempar siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung.

b) Penelitian yang relevan pada penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Muhajir Arrosyidi Fahrozi tahun 2016 yang berjudul “Optimalisasi Pembelajaran Lari Gawang Melalui Permainan *Kids Athletics Kanga’s Escape* Bagi Siswa Kelas IV SDN 02 Petukangan Wiradesa Pekalongan Tahun Ajaran 2015/2016”. Adapun hasil penelitian ini yang dilakukan sebagai berikut : Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Petukangan Wiradesa Pekalongan yang berjumlah 12 siswa terdiri dari 6 siswa Putri dan 9 siswa Putra. Teknik pengumpulan data melalui lembar observasi dan dokumentasi atau arsip. Validitas data menggunakan teknik Deskriptif kwantitatif dan aspek penilaian performa yang terdiri dari Praktik (Psikomotor), Pengetahuan (Kognitif) dan Sikap (Afektif) melalui pendekatan permainan *Kids Athletics Kanga’s Escape* dapat meningkatkan hasil belajar lari gawang bagi siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Petukangan Wiradesa Pekalongan Tahun Pelajaran 2015/2016.

C. Kerangka Berpikir

Atletik merupakan olahraga dari berbagai jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokan menjadi lari, lempar, lompat, dan jalan. Banyak siswa-siswi yang beranggapan bahwa dalam proses pembelajaran atletik masih terpaku pada pembelajaran yang asli dengan adanya penggunaan alat yang standar sehingga anak kurang tertarik untuk mempelajari atletik. Sebaiknya kita sebagai pelaku olahraga harus mampu mengajak dan memotivasi mereka dengan

cara kita memodifikasi suatu peralatan yang dapat memberikan adanya variasi latihan dalam bentuk permainan yang pada dasarnya perkenaan pada permainan itu untuk memperkenalkan teknik dasar dalam atletik sesuai dengan kemampuan siswa-siswi dalam sekolah dasar.

Dari skema di atas, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh gerak lari *kids athletics* terhadap kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoritik dan kerangka berpikir di atas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

Latihan Gerak Lari *Kids Athletics* berpengaruh terhadap kemampuan teknik lari bagi siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian eksperimen design atau eksperimen semu. Desain penelitian ini diukur dengan menggunakan *pretest* yang diberikan sebelum pemberian *treatment* dan *posttest* yang dilakukan setelah pemberian *treatment*. Menurut Sugiyono (2016 : 74) *one group pretest-posttest design* maka pada desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut :

Tabel 4. Desain Penelitian

<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
Q ₁	X	Q ₂

Keterangan :

Q₁ : Pengukuran Awal (*Pre-test*) menggunakan tes teknik lari

X : Perlakuan (*Treatment*) latihan *kids athletics*

Q₂ : Pengukuran Akhir (*Post-test*) dengan tes teknik lari.

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

1. Memberikan *Pre-test* terhadap kelompok eksperimen
2. Memberikan *Treatment* terhadap kelompok eksperimen

3. Memberikan *Post-test* terhadap kelompok eksperimen
4. Menyusun dan mengolah data
5. Menganalisis data

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Dalam penelitian ini penulis melakukan agenda penelitian pada tanggal 02 Januari 2020 sampai tanggal 14 Februari 2020, pada sesi latihan pagi pukul 08.30 sampai 10.30 WIB yang bertempat di SD Negeri 1 Berta. Pelaksanaan *pre-test*, *treatment*, dan *posttest* berlangsung selama 6 minggu, dengan 18 kali pertemuan dalam waktu 6 minggu, yang mana dibagi menjadi 3 tahapan yaitu, 1 kali pengambilan *pre-test*, 16 kali *treatment* dengan seminggu 3 kali, 1 kali pengambilan *post-test*.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

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

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah gerak lari *kids athletics* dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan teknik lari. Kemampuan tersebut diukur dari prestasi serangkaian kemampuan teknik lari dari sikap awal start berdiri, gerak kaki tumpu depan, dan gerakan melayang. Tujuan tes ini untuk mengetahui apakah metode latihan gerak lari *kids athletics* memberi pengaruh terhadap kemampuan teknik lari.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2016 : 80) 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 kesimpulan. Dalam penelitian ini peneliti mengambil populasi siswa-siswi kelas V SD Negeri 1 Berta, Kecamatan Susukan, Kabupaten Banjarnegara tahun ajaran 2019/2020, yang berjumlah 25 siswa, terdiri atas 17 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016 : 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa-siswi kelas V SD Negeri 1 Berta, Kecamatan Susukan, Kabupaten Banjarnegara.

Tabel 5. Karateristik Sampel

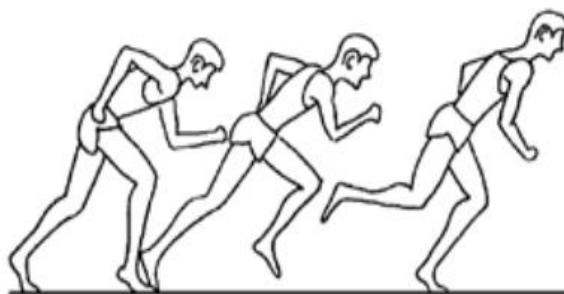
Karateristik Sampel	Rata-rata
Usia (Tahun)	10.56
Berat Badan (Kg)	31.08
Tinggi Badan (Cm)	137.68

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes Gerak Lari *Kids Athletics*. Adapun prosedur dalam pelaksanaan pengambilan data sebagai berikut :

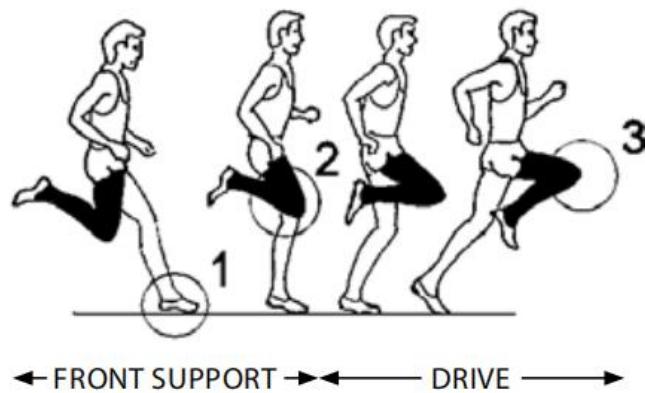
- a. Tujuan : Menilai teknik lari
- b. Peralatan : Lintasan, *Asisten*, Kamera, *Cones*
- c. Pelaksanaan : Peserta didik diberi arahan dan petunjuk tes, peserta didik melakukan pemanasan, peserta didik melakukan *start* melayang digaris start, dan peserta didik melakukan teknik lari sesuai presensi. Probandus melakukan *start* melayang digaris start.
- d. Penilaian :
 1. Sikap Awal (*Start*)
 - a. Kaki depan diletakan di belakang garis start dengan kaki kira-kira selebar bahu
 - b. Berat badan dibebankan pada kaki depan
 - c. Posisi lengan berkebalikan dengan posisi kaki tumpu
 - d. Dorongan dari kaki depan



Gambar 23. Penilaian Sikap Awal (*Start*)

(IAAF, 2009 : 30)

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

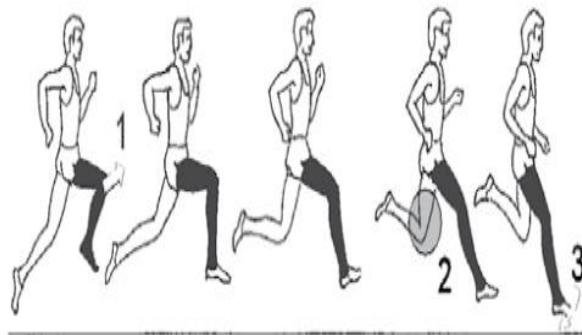


Gambar 24. Penilaian Gerak Kaki Tumpu Depan

(IAAF, 2009 : 15)

3. Gerak Melayang
 - a. Lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas untuk meneruskan dorongan dan menembah panjang langkah.

- b. Menekuk lutut kaki topang dalam pada phase pemulihan
(untuk mencapai suatu bandul pendek)
- c. Ayunan lengan aktif namun relaks
- d. Berikutnya kaki topang bergerak ke belakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah).



Gambar 25. Penilaian Gerak Melayang

(IAAF, 2009 : 16)

Keterangan Prosedur Penilaian :

- a. Skor 1 : Sangat Kurang Baik, apabila kemampuan teknik lari yang dilakukan siswa kurang baik dan masih ada kesalahan.
- b. Skor 2 : Kurang Baik, apabila kemampuan teknik lari yang dilakukan siswa kurang baik namun masih ada kesalahan.

- c. Skor 3 : Baik, apabila kemampuan teknik lari yang dilakukan siswa sudah baik namun masih belum sempurna.
- d. Skor 4 : Sangat baik, apabila kemampuan teknik lari yang dilakukan siswa baik dan sempurna.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen Penelitian dalam penelitian ini adalah tes teknik lari, dalam tes ini difokuskan pada sikap awal (*start*) berdiri atau melayang, gerak kaki tumpu depan, gerakan melayang.

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Instrument dalam penelitian ini dapat dikatakan tepat jika telah teruji validitasnya. Menurut Sugiyono (2016 : 121) instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan teknik korelasi dan pengujian reabilitas. Korelasi yang tinggi menunjukkan bahwa item tersebut mempunyai validitas yang tinggi pula. Syarat minimum untuk dianggap memenuhi syarat adalah kalau $r = 0,3$, jika korelasi antar butir dengan skor total kurang dari 0,3 maka butir dalam instrumen tersebut dinyatakan tidak valid, untuk mencari validitas instrumen peneliti menggunakan *correlations* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 22 For Windows*.

b. Uji Reabilitas

Instrumen yang reliabel belum tentu valid, namun dapat menghasilkan data yang sama (*reliable*) tetapi selalu tidak valid. Penelitian ini merupakan pra eksperimen atau eksperimen semu, sehingga diperlukan beberapa langkah-langkah sebagai berikut :

a. Tes Awal (*Pre-test*)

Tes awal (*Pre-test*) dilakukan pada awal pertemuan di lapangan SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara sebelum diberikannya latihan, mengetahui kemampuan awal siswa-siswi kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara sebelum diberikan kegiatan latihan (*treatment*).

b. Perlakuan (*Treatment*)

Dalam proses kegiatan pemberian latihan dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Latihan gerak lari *kids athletics* dilakukan 3 kali seminggu, yaitu hari senin, rabu, dan jumat.

c. Tes Akhir (*Post-test*)

Tes akhir (*Post-test*) dilakukan setelah diberikannya latihan sebanyak 16 kali pertemuan kemudian baru diambil tes akhir yang pelaksanaan tesnya sama seperti pada awal tes, yang di laksanakan di lapangan belakang SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara, yaitu tes kemampuan teknik lari. Untuk mencari reliabilitas instrumen kemampuan teknik lari menggunakan *reliability statistics* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 22 For Windows*.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

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

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

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji dalam penelitian ini adalah menggunakan uji-t berpasangan dengan menggunakan rumus *Shapiro Wilk* dalam kotak *Paired Samples T-Test* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 22 For Windows*. Kriterianya adalah jika nilai hasil $p = 0.00$ atau dapat disimpulkan nilai $p < 0,05$ (Muhammad Ikhwan Zein, 2018 : 45).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah metode pengambilan keputusan yang didasarkan dari analisis data, baik dari percobaan yang terkontrol, maupun dari observasi (tidak terkontrol). Dalam statistik sebuah hasil bisa dikatakan signifikan secara statistik

jika kejadian tersebut hampir tidak mungkin sisebabkan oleh faktor yang kebetulan, sesuai dengan batas probabilitas yang sudah ditentukan sebelumnya. Uji hipotesis kadang disebut juga “konfirmasi analisis data”. Keputusan dari uji hipotesis hampir selalu dibuat berdasarkan pengujian hipotesis nol. Ini adalah pengujian untuk menjawab pertanyaan yang mengasumsikan hipotesis nol adalah benar.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi, Subyek, dan Data Penelitian

a) Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian tentang pengaruh gerak lari *kids athletics* terhadap kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 02 Januari 2020 sampai tanggal 14 Februari 2020.

b) Deskripsi Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara. Deskripsi subjek pada penelitian ini meliputi deskripsi awal sebelum latihan gerak lari *kids athletics* dan sesudah latihan gerak lari *kids athletics*.

c) Deskripsi Data Penelitian

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

Tabel 6. Hasil jumlah skor *Pre Test* dan *Post Test* kemampuan teknik lari yang meliputi sikap awal (*start*) melayang, gerak kaki tumpu depan, gerak melayang.

No	Subyek	Pre Test	Post Tets	Peningkatan
1	RSP	23	31	8
2	AC	23	29	6
3	AA	22	31	9
4	AK	22	28	6
5	FM	26	30	4
6	PP	24	32	8
7	AR	27	28	1
8	AS	25	31	6
9	AR	24	34	10
10	AB	24	31	7
11	DE	22	28	6
12	DD	24	27	3
13	DA	25	31	6
14	ETP	24	30	6
15	FNI	25	28	3
16	FA	24	31	7
17	MBA	27	31	4
18	MAF	25	28	3
19	NR	22	27	5
20	NSP	25	28	3
21	RS	25	29	4
22	SA	27	28	1
23	SR	26	27	1

24	WMT	24	28	4
25	WN	25	32	7
Jumlah		610	738	128

Tabel 7. Deskripsi hasil penelitian data *Pre Test* dan *Post Test*

kemampuan teknik lari

Statistics

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	Valid	25
	<i>Missing</i>	0
	<i>Mean</i>	24.40
	<i>Median</i>	24.00
	<i>Mode</i>	24 ^a
	<i>Std. Deviation</i>	1.528
	<i>Variance</i>	2.333
	<i>Range</i>	5
	<i>Minimum</i>	22
	<i>Maximum</i>	27

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Data di atas menunjukkan hasil tes kemampuan teknik lari. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut :

1. *Pre Test* Teknik Lari

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pre test* nilai minimal = 22, nilai maksimal = 27, rata-rata (mean) = 24.40, nialai tengah (median) = 24, dengan simpang baku

(std. Deviation) = 1.528. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi bergolong pada hasil skor *pre test* sebagai berikut :

- ✓ Cari “Range”

Range = jarak pengukuran (angka tertinggi– angka terendah)

$$27 - 22 = 5$$

- ✓ Tentukan jumlah baris yang dikehendaki (3)

$$\text{Rumas} = \text{Range (R)} + 1$$

$$= 5 + 1$$

$$= 6$$

- ✓ Tentukan luas interval kelas yang diinginkan

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

Dari perhitungan diatas, diperoleh tabel distribusi frekuensi data *pre test* sebagai berikut.

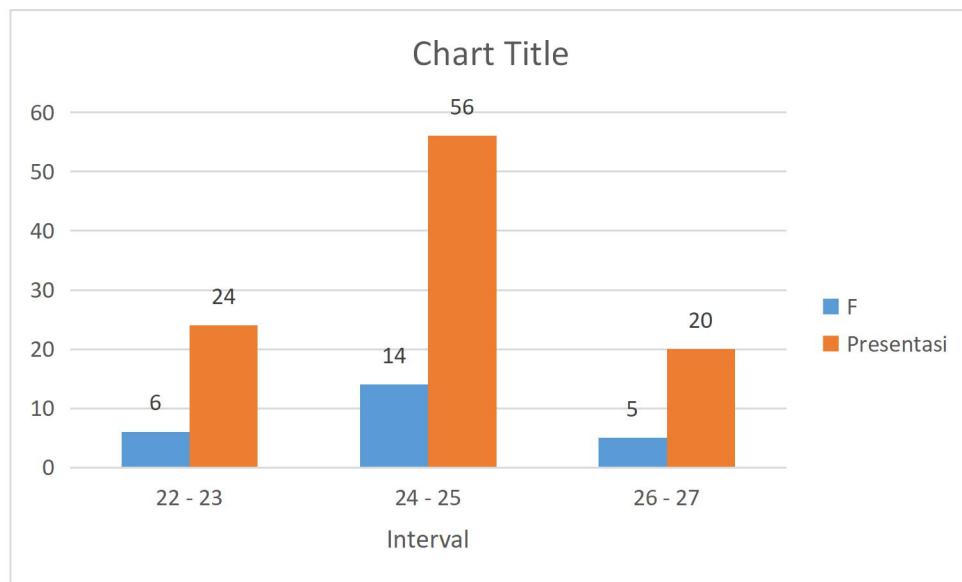
Tabel 8. Distribusi frekuensi *pre test* kemampuan teknik lari

No	Interval	F	Presentasi
1	22 - 23	6	24
2	24 - 25	14	56
3	26 - 27	5	20
Jumlah		25	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi data *pre test* kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara. Dapat diketahui bahwa siswa yang memperoleh catatan skor 22 - 23 sebanyak 6 siswa (24%), yang memperoleh catatan skor 24 - 25 sebanyak 14

siswa (56%), siswa yang memperoleh catatan skor 26 - 27 sebanyak 5 siswa (20%).

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



Gambar 26. Diagram *pre test* kemampuan teknik lari

2. *Post Test* Teknik Lari

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *post test* nilai minimal = 27, nilai maksimal = 34, rata-rata (mean) = 30.32, nilai tengah (median) = 30, dengan simpang baku (std. Deviation) = 1.819.

Langkah-langkah membuat distribusi frekuensi bergolong pada hasil skor *post test* sebagai berikut :

- ✓ Cari “Range”

Range = jarak pengukuran (angka tertinggi - angka terendah)

$$34 - 27 = 7$$

- ✓ Tentukan jumlah baris yang dikehendaki (3)

$$\text{Rumus} = \text{Range (R)} + 1$$

$$= 7 + 1$$

$$= 8$$

- ✓ Tentukan luas interval kelas yang diinginkan

Misal : luas interval kelas (i) 3 maka $8/3 = 2.6$ dibulatkan keatas 3.

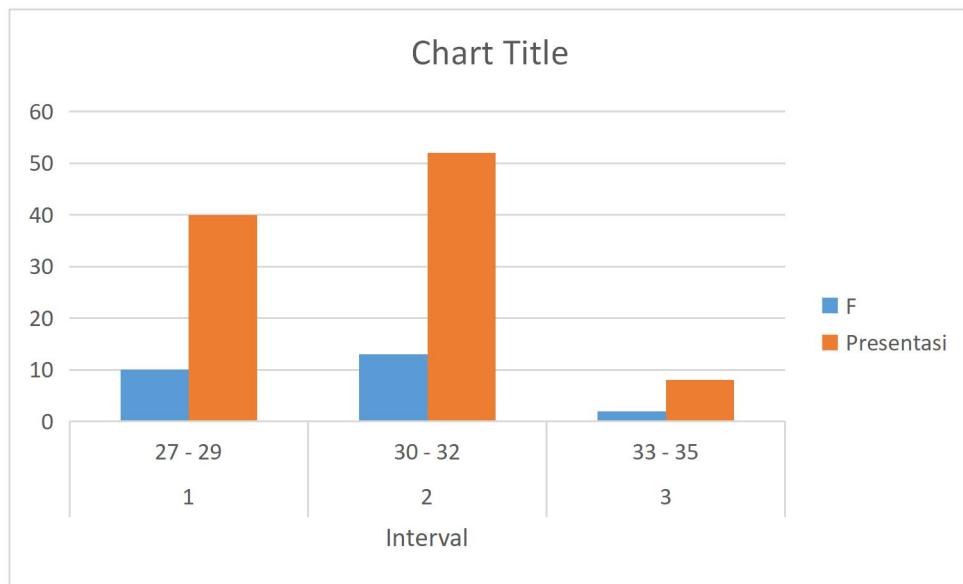
Dari perhitungan diatas, diperoleh tabel distribusi frekuensi data *post test* sebagai berikut.

Tabel 9. Distribusi frekuensi *post test* kemampuan teknik lari

No	Interval	F	Presentasi
1	27 - 29	10	40
2	30 - 32	13	52
3	33 - 35	2	8
Jumlah		25	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi data *post test* kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara. Dapat diketahui bahwa siswa yang memperoleh catatan skor 27 - 29 sebanyak 10 siswa (40%), yang memperoleh catatan skor 30 - 32 sebanyak 13 siswa (52%), siswa yang memperoleh catatan skor 33 - 35 sebanyak 2 siswa (8%).

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



Gambar 27. Diagram *post test* kemampuan teknik lari

Berdasarkan uraian statistik deskriptif *pre test* dan *post test* kemampuan teknik lari dapat diketahui hasil peningkatan kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara setelah diberikan *treatment* latihan *kids athletics*. Untuk mengetahui besarnya peningkatan hasil kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

Hasil rata-rata *pre test* diperoleh 24.40 sedangkan pada hasil *post test* diperoleh rata-rata sebesar 30.32. Setelah diketahui nilai rata-rata *pre test* dan *post test* maka presentase peningkatan bisa dihitung sebagai berikut :

$$\begin{aligned}\text{Percentase Peningkatan} &= \frac{30.32 - 24.40}{24.40} \times 100\% \\ &= 40.65\%\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat diperoleh persentase peningkatan sebesar 40.65%. Sesuai dengan hasil peningkatan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa latihan gerak lari *Kids Athletics* dapat meningkatkan kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara.

2. Hasil Uji Prasyarat

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

a. Uji Normalitas

Pengajuan normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 22 For Windows*. Kriterianya adalah jika nilai *Sig* > 0,05 maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai *Sig* < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal (Muhammad Ikhwan Zein, 2018 : 36).

Tabel 10. Hasil Penghitungan Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.157	25	.115	.923	25	.060
Posttest	.182	25	.032	.941	25	.155

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 11. Hasil Penghitungan Uji Normalitas *Shapiro Wilk Test*

No	Variabel	Asymp.Sig	Nilai	Keterangan
1	Skor teknik lari (<i>Pretest</i>)	.060	0,05	Normal
2	Skor teknik lari(<i>Posttest</i>)	.155	0,05	Normal

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

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka sampel dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$, maka sampel dikatakan tidak homogen.

Tabel 12. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Hasil penilaian teknik lari subyek penelitian

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.133	1	48	.717

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari tabel *Test of Homogeneity of Variances* dari semua variabel memiliki nilai sebesar .717. Karena nilai p (Sig.) .717 $> 0,05$, sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis yang berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test* kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara setelah diberikan latihan (*treatment*) gerak lari *kids athletics*. Hasil analisis uji-t untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kedua variabel antara *pre test* dan *post test* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 13. Hasil Uji-T

Paired Samples Test

	Paired Differences					<i>t</i>	<i>df</i>	Sig. (2-tailed)
	<i>Mea</i>	<i>Std.</i>	<i>Std.</i>	95% Confidence Interval of the Difference				
				<i>n</i>	<i>Deviation</i>	<i>Error</i>	<i>Mean</i>	<i>Lower</i>
Pai r 1 Pretest - Postest	-5.92 0	1.913	.383	-6.710	-5.130	-15.4 72	24	.000

Dari hasil diatas maka latihan gerak lari *kids athletics* selama 6 minggu dapat memberikan selisih peningkatan antara -6.710 sampai -1.70. Nilai signifikansi adalah 0.00 atau dapat disimpulkan $p < 0,05$, dapat diartikan *treatment* atau latihan gerak lari *kids athletics* ada perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test* kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara. Metode latihan gerak lari *kids athletics* berpengaruh signifikan dalam penelitian ini setelah persentase peningkatan menunjukkan hasil yang positif yaitu sebesar 40.65%.

B. Pembahasan

Pada cabang olahraga atletik khususnya nomor lari perlu dilatih dan diajarkan sejak usia sekolah dasar secara teratur dan berkelanjutan agar menghasilkan prestasi yang terus meningkat. Pada penelitian ini dilakukan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara melalui latihan gerak lari *kids athletics*. Seluruh siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara diberikan instrumen latihan *kids athletics (group event running)*, dengan latihan *kids athletics* diharapkan siswa dapat mengikuti kegiatan yang menyenangkan dan semangat, yang cenderung dapat memotivasi bagi anak-anak, sehingga memberikan manfaat yang baik bagi mereka. Manfaat dari latihan *kids athletics* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kemampuan teknik lari, sehingga siswa dapat terpacu untuk meningkatkan kemampuannya.

Setelah dilakukan penelitian, ternyata dapat beberapa faktor yang mendukung peningkatan kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara antara lain faktor dari lingkungan sekolah, alat yang digunakan sesuai dengan kebutuhan siswa Sekolah Dasar. Siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara mendapatkan latihan gerak lari *kids athletics* sebagian besar merasa senang, hal ini disebabkan karena siswa selama di sekolah dalam proses latihan atletik khususnya nomor lari belum pernah mendapatkan modifikasi model latihan

variasi dalam gerak lari *kids athletics*, sehingga mampu meningkatkan kemampuan gerak lari yang lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian selisih peningkatan antara -6.710 sampai -1.70. Nilai signifikansi adalah 0.000 atau dapat disimpulkan $p < 0,05$, dapat diartikan *treatment* atau latihan gerak lari *kids athletics* ada perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test* kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa metode latihan gerak lari *kids athletics* memiliki pengaruh terhadap kemampuan teknik lari. Metode latihan *kids athletics* berpengaruh signifikan dalam penelitian ini setelah persentase peningkatan menunjukkan hasil yang positif yaitu sebesar 40.65%.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dengan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan gerak lari *kids athletics* memberi pengaruh yang positif dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh selisih peningkatan antara -6.710 sampai -1.70. Nilai signifikansi adalah 0.000 atau dapat disimpulkan $p < 0,05$ pada taraf signifikansi 0,05%, dapat diartikan *treatment* atau latihan gerak lari *kids athletics* ada perbedan yang signifikansi antara *pre test* dan *post test* kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara.

Dilihat dari hasil rata-rata *pre test* sebesar 24.40 dan rata-rata *post test* sebesar 30.32, maka diperoleh hasil *mean different* sebesar 5.92. Hal tersebut menunjukkan bahwa metode latihan gerak lari *kids athletics* terhadap kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara dapat meningkatkan sebesar 40.65% dibandingkan sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan gerak lari *kids athletics* terhadap kemampuan teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara, sehingga dapat menjadi acuan

bagi para guru dalam menyusun program latihan guna meningkatkan kemampuan teknik lari dalam cabang olahraga atletik maupun yang lainnya.

2. Bagi guru dan siswa di SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara menjadi catatan yang bermanfaat.
3. Bagi pembaca sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitisudah berusaha kerja keras untuk memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu :

1. Peneliti tidak mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, gizi dan sebagainya.
2. Tidak ada kelompok kontrol.
3. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin untuk dilakukan.
4. Masih terbatasnya tenaga, waktu, pikiran serta biaya untuk dapat menyelesaikan penelitian ini dengan sempurna.

D. Saran

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

1. Bagi siswa di SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara agar lebih giat dan semangat lagi dalam latihan karena berolahraga atletik

khususnya nomor lari harus dilatih terus secara berkelanjutan agar kemampuan teknik lari meningkat.

2. Bagi guru agar memberikan metode latihan yang bervariasi dan efektif sehingga siswa lebih tertarik dan senang.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Bahagia, Yoyo. *Pembelajaran Atletik.* (Online). Tersedia :

http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/194903161972111-YOYO_BAHAGIA/PEMBELAJARAN_ATLETIK_%28BUKU%29.pdf

Bompa, T.O. (1994). *Periodezation Theory and Metodologi of Training.* Fifth Edition. United State of America : Human Kinetics

Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga.*(Online). Tersedia :
<http://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/09/BUKU-METODOLOGI-KEPELATIHAN-OLAHRAGA.pdf> (16 November 2019)

Fahrozi, Muhajir Arrosyidi. (2016). *Optimalisasi Pembelajaran Lari Gawang Melalui Permainan Kids Athletics Kangas Escape Bagi Siswa Kelas IV SDN 02 Petukangan Wiradesa Pekalongan Tahun Ajaran 2015/2016.* Skripsi. Semarang : FIK. UNNES

Gozzoli, Charles dkk. (2002). *IAAF Kids Athletics.*London:IAAF

IAAF. (2002). *Kids Athletics.* Jerman: IAAF

Khamim. (2019). *Petunjuk Pelaksanaan Kompetisi Olahraga Siswa Nasional Sekolah Dasar Tahun 2020*

Lubis, Johansyah. (2016). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan.*PT Raja Grafindo Persada. Jakarta

Lumintuарso, Ria.(2009). *Peralatan Olahraga Anak (POA) Untuk Pengembangan Multilateral.*

Lumintuарso, Ria. (2013). *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. Yogyakarta. UNY Press

Muller, Harald dkk (2009) *RUN!JUMP!THROW!* : IAAF 1996

Sidik, Dikdik Zafar. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya

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

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

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

Uddin, Khoirur Rofi. (2017). *Pengaruh Latihan Kids Athletics Terhadap Kemampuan Gerak Lepmar Siswa Kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY

Wiarto, Giri. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta. Graha Ilmu

Widya, Mochamad Djumidar A.(2004). *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. PT RajaGrafindo Persada. Jakarta

Zein, Muhammad Ikhwan.(2018).*Ilmu Statistik Keolahragaan*.UNY

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamo : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Suryanti
NIM : 16602241032
Pembimbing : Dr. Ria Lumintuaro, M.Si

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
		Bab I, II, III Instrument Program untuk treatment Revisi instrument fix data instrument perbaikan data gali data Capaian hasil	lt lt lt lt lt lt lt

Kajur PKL,

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

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

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : B/12.38/UN.34.16/PP/2019.

17 Desember 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.
Kepala Kepala SD Negeri 1 Berta
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan ijin penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Suryanti
NIM : 16602241032

Program Studi : PKO

Dosen Pembimbing : Dr. Ria Lumintuaro, M.Si.

NIP : 196210261988121001

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s/d Februari 2020

Tempat : SD Negeri 1 Berta, Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara

Judul Skripsi : Pengaruh Gerak Lari Kids Athletict Terhadap Kemampuan Teknik Lari pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Tembusan :

1. Kaprodi PKO
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari SD Negeri 1 Berta



**PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
KECAMATAN SUSUKAN
SD NEGERI 1 BERTA**

Alamat : Desa Berta, Ke. Suuskan, Kab, Banjarnegara 53475

SURAT KETERANGAN

NO: 421.2 /10 / II / 2020

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : RIYANTO, S.Pd.
NIP : 19701110 199703 1 005
Pangkat / Gol : Pembina / IVa
Jabatan : Kepala SD Negeri 1 Berta
Unit Kerja : SD Negeri 1 Berta

Menerangkan dengan sebenar-benarnya bahwa mahasiswa yang identitasnya tersebut di bawah ini :

Nama : SURYANTI
NIM : 16602241032
Program : S1
Program Studi / Fakultas : PKO / Fakultas Ilmu Keolahragaan
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah mengadakan penelitian untuk menyusun skripsi dengan judul “PENGARUH GERAK LARI KIDS ATHLETICS TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK LARI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 BERTA KECAMATAN SUSUKAN KABUPATEN BANJARNEGARA”, di SD Negeri 1 Berta sejak tanggal 02 Januari 2020 s/d 14 Februari 2020.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banjarnegara, 15 Februari 2020



NIP. 19701110 199703 1 005

Lampiran 4. Surat Pernyataan Guru Pendidikan Jasmani

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : SUPRIYANTO,A.Ma.Pd.OR
Jabatan : Guru Pendidikan Jasmani SD Negeri 1 Berta
Selaku : Kolaborator dan Testor

Menyatakan bahwa instrument penelitian Tugas Akhir Skripsi atas nama mahasiswa :

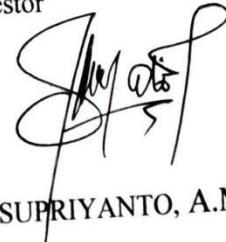
Nama : SURYANTI
NIM : 16602241032
Program : S1
Program Studi / Fakultas : PKO / Fakultas Ilmu Keolahragaan
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa telah melakukan pengambilan data untuk menyusun Tugas Akhir Skripsi.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banjarnegara, 15 Februari 2020

Testor



SUPRIYANTO, A.Ma.Pd.OR

NIP : 19660327 201406 1 001

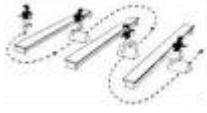
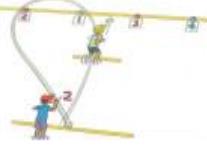
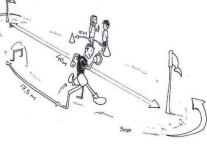
Lampiran 5. Presensi Kehadiran Siswa Kelas V

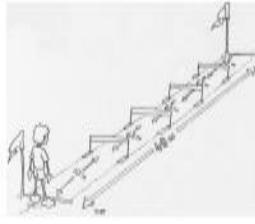
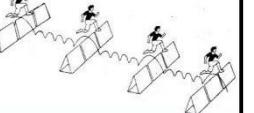
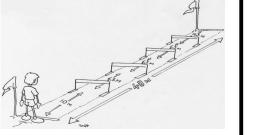
Presensi Kehadiran Siswa Kelas V SD Negeri 1 Berta

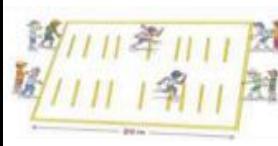
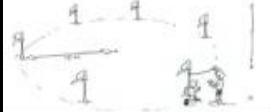
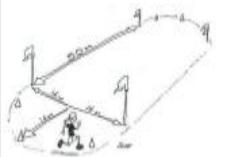
No	Nama	L/P	6/20	8/20	10/20	12/20	14/20	17/20	20/20	22/20	24/20	27/20	29/20	31/20	5/20	7/20	10/20	17/20	19/20	
1	Rifkhi S P	L	
2	Adi Candra	L	
3	Ahmad Alfa	L	
4	Ardy K	L	
5	Fadlan M	L	
6	Pendi P	L	
7	Abdul R	L	
8	Ana S	P	i	
9	Annisa R	P	
10	Asep Bayu	L	i	
11	Danur Eka	L	
12	Davina Dwi	P	
13	Dini Azwa	P	i	
14	Ernilo T P	L	
15	Fikih Nur I	L	
16	Fildan A	L	i	.	i	
17	M Basit A	L	i	
18	M Azhar F	L	A	A	
19	Nabilah R	P	
20	Nusrul S P	P	
21	Risky S	L	
22	Safina A	P	
23	Sevian R	L	A	
24	Waafi M T	L	
25	Windi Nia	P	i	
Jumlah Kehadiran			25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	24	22	23	25	25	25

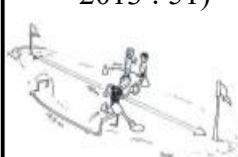
Lampiran 6. Program Latihan (*Treatment*)

Treatment Gerak Lari Kids Athletics Terhadap Kemampuan Teknik Lari

MINGGU	SESI		
Minggu ke-1	1	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan - Pemanasan - Inti  <p>(IAAF 2016 : 38)</p>  <p>(IAAF Kids Athletics 2002 : 37)</p> <p><i>1. Baton Running</i> 3-5 x Repetisi Rest 3-5 menit</p> <p><i>2. 1000 m Endurance Race</i> 1 x Repetisi - Pendinginan - Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan - Pemanasan - Inti  <p>(Ria Lumintuaro 2013 : 48)</p>  <p>(IAAF Kids Athletics 2002 : 47)</p> <p><i>1. Permainan Koordinasi lari</i> 3-5 x Repetisi Rest 3-5 menit</p> <p><i>2. Bends Formula Hurdles</i> 3 x Repetisi Rest 3-5 menit</p> <p><i>2. Progresive Endurance Race</i> 3 x Repetisi Rest 3-5 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan - Pemanasan - Inti  <p>(Ria Lumintuaro 2013)</p>  <p>(IAAF Kids Athletics 2002 : 35)</p> <p><i>1. Slalom Gawang</i> 3-5 x Repetisi Rest 3-5 menit</p> <p><i>2. Progresive Endurance Race</i> 3 x Repetisi Rest 3-5 menit</p> <p><i>3. Pendinginan</i> - Pendinginan - Penutup</p>
MINGGU	SESI		
Minggu ke-2	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan - Pemanasan - Inti 	<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan - Pemanasan - Inti 	<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan - Pemanasan - Inti 

	<p>(IAAF 2016 : 15)</p>  <p>(IAAF Kids Athletics 2002 : 51)</p> <p>1. <i>Obstacle Clearance</i> 3-5 x Repetisi Rest 3-5 menit</p> <p>2. <i>Hurdles Race</i> 3 x Repetisi - Pendinginan - Penutup</p>	<p>(IAAF 2016 : 30)</p>  <p>(IAAF Kids Athletics 2002 : 53)</p> <p>1. <i>Curve Running</i> 3-5 x Repetisi Rest 3-5 menit</p> <p>2. <i>1000 m Endurance Race</i> 3 x Repetisi</p>	<p>(IAAF Kids Athletics 2002 : 47)</p>  <p>(Ria Lumintuarno 2013)</p> <p>1. <i>Sprint Ganti Tumpuan/Langkah Genap (2-4-6)</i> 3 x Repetisi Rest 3-5 menit</p> <p>2. <i>Bends Formula Hurdles</i> 3 x Repetisi - Pendinginan - Penutup</p>
MINGGU	SESI		
Minggu ke-3	7	8	9
	<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan - Pemanasan - Inti  <p>(IAAF 2016 : 7)</p>  <p>(IAAF Kids Athletics 2002 : 49)</p> <p>1. <i>Ladder Running</i> 3-5 x Repetisi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan - Pemanasan - Inti  <p>(IAAF 2016 : 23)</p>  <p>(IAAF Kids Athletics 2002 : 35)</p> <p>1. <i>Slalom Running</i> 3-5 x Repetisi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan - Pemanasan - Inti  <p>(IAAF Kids Athletics 2002 : 51)</p>  <p>(Ria Lumintuarno 2013)</p> <p>1. <i>Hurdles Race</i> 3-5 x Repetisi</p>

	Rest 3-5 menit <i>2.Bends Formula Running</i> 5 x Repetisi - Pendinginan - Penutup	Rest 3-5 menit <i>2. Progressive Endurance Race</i> 3 x Repetisi - Pendinginan - Penutup	Rest 3-5 menit 2.Sprint Gawang 3 x Repetisi - Pendinginan - Penutup
MINGGU	SESI		
Minggu ke-4	10	11	12
	<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan - Pemanasan - Inti  <p>(Ria Lumintuарso 2013)</p>  <p>(IAAF Kids Athletics 2002 : 51)</p> <p>1. Sprint tumpuan sama/langkah gasal (3-5-7) 3-5 x Repetisi Rest 3-5 menit</p> <p>2. <i>Hurdles Race</i> 3 x Repetisi - Pendinginan - Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan - Pemanasan - Inti  <p>(IAAF 2016 : 38)</p>  <p>(IAAF Kids Athletics 2002 : 35)</p> <p>1. <i>Baton Running</i> 3-5 x Repetisi Rest 3-5 menit</p> <p>2. <i>Progessive Endurance Race</i> 3 x Repetisi - Pendinginan - Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan - Pemanasan - Inti  <p>(IAAF 2016 : 23)</p>  <p>(IAAF Kids Athletics 2002 : 53)</p> <p>1. <i>Slalom Running</i> 3-5 x Repetisi Rest 3-5 menit</p> <p>2. <i>1000 m Endurance Race</i> 1 x Repetisi - Pendinginan - Penutup</p>
MINGGU	SESI		

Minggu ke-5	13	14	15
	<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan - Pemanasan - Inti  <p>(Ria Lumintuарso 2013 : 51)</p>  <p>(IAAF 2016 : 31)</p>  <p>(IAAF Kids Athletics 2002 : 47)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan - Pemanasan - Inti  <p>(IAAF 2016 : 15)</p>  <p>(IAAF Kids Athletics 2002 : 51)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan - Pemanasan - Inti  <p>(IAAF Kids Athletics 2002 : 35)</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lari Irama 3-5 x Repetisi Rest 3-5 menit <ol style="list-style-type: none"> 2. <i>Bends Formula Hurdles</i> 3 x Repetisi - Pendinginan - Penutup 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Target Relay</i> 3-5 x Repetisi Rest 3-5 menit <ol style="list-style-type: none"> 2. <i>Hurdles Race</i> 3 x Repetisi - Pendinginan - Penutup 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Obstacle Clearance</i> 3-5 x Repetisi Rest 3-5 menit <ol style="list-style-type: none"> 2. <i>Progressive Endurance Race</i> 3 x Repetisi - Pendinginan - Penutup
MINGGU			
MINGGU	SESI		
Minggu ke-6	16	17	18
	<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan - Pemanasan - Inti  <p>(IAAF Kids Athletics 2002 : 49)</p>		



(IAAF 2016 : 30)

*1. Bends Formula
Running*

3-5 x Repetisi

Rest 3-5 menit

2. Curve Running

3 x Repetisi

- Pendinginan

- Penutup

Lampiran 7. Instrumen Penilaian Kemampuan Teknik Lari

Instrumen Penilaian Teknik Lari

Petunjuk pelaksanaan tes teknik lari

1. Pelaksanaan

Peserta didik diberi arahan dan petunjuk tes, peserta didik melakukan pemanasan, dan peserta didik melakukan teknik lari sesuai presensi.

2. Sarana dan Prasarana

a) Formulir

b) Alat tulis

c) *Stopwacth*

d) Penilai

e) Lapangan

f) Meteran

g) *Cones*

h) Lembar penilaian

Tabel instrumen penilaian teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1 Berta

No	Gerakan Teknik Lari	Gambar	Skor				Jumlah Skor
			1	2	3	4	
1	Sikap Awal (<i>Start</i>) a. Kaki depan diletakan di belakang garis start dengan kaki kira-kira selebar bahu b. Berat badan dibebankan						

	<p>pada kaki depan</p> <p>c. Posisi lengan berkebalikan dengan posisi kaki tumpu</p> <p>d. Dorongan dari kaki depan</p>					
2	<p>Gerak Kaki Tumpu Depan</p> <p>a. Mendarat pada kaki tumpu 1</p> <p>b. Menekuk lutut kaki topang pada saat lari dengan kaki ayun dipercepat</p> <p>c. Pinggul, lutut dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat saat bertolak.</p> <p>d. Paha kaki ayun naik dengan cepat menuju posisi horizontal.</p>					
3	<p>Gerakan Melayang</p> <p>a. Lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah.</p> <p>b. Menekuk lutut kaki topang dalam pada phase pemulihan (untuk mencapai suatu bandul pendek)</p>					

c. Ayunan lengan aktif namun relaks					
d. Berikutnya kaki topang bergerak ke belakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah.)					

Keterangan Prosedur Penilaian:

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

Tabel rubik penilaian teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1 Berta ajaran
2019/2020

No	Nama	Skor Aspek Penikaian						Jumlah Skor
		Sikap Awal (Start)		Gerak Kaki Tumpu Depan		Gerak Melayang		
1	RSP							
2	AC							
3	AA							
4	AK							
5	FM							
6	PP							
7	AR							
8	AS							
9	AR							
10	AB							
11	DE							
12	DD							
13	DA							
14	ETP							
15	FNI							
16	FA							
17	MBA							
18	MAF							
19	NR							
20	NSP							
21	RS							
22	SA							
23	SR							
24	WMT							
25	WN							
Skor Maksimum = 48								

Lampiran 8. Uji Reliabilitas
Teknik Belah Dua (split half)

Case Processing Summary

	N	%
Cases <i>Valid</i>	25	100.0
<i>Excluded^a</i>	0	.0
<i>Total</i>	25	100.0

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

Reliability Statistics

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha Based on Standardized Items</i>	<i>N of Items</i>
.520	.526	2

Lampiran 9. Data Rubrik Penilaian *Pre Test*

Tabel rubik penilaian pre test teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1

Berta ajaran 2019/2020

No	Nama	Skor Aspek Penilaian										Jumlah Skor		
		Sikap Awal (<i>Start</i>)				Gerak Kaki Tumpu Depan				Gerak Melayang				
1	RSP	2	2	1	3	2	1	3	3	2	1	1	23	
2	AC	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	1	1	23
3	AA	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	22
4	AK	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	22
5	FM	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	26
6	PP	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	24
7	AR	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	27
8	AS	1	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	25
9	AR	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	24
10	AB	2	2	1	3	2	1	2	3	2	2	2	2	24
11	DE	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	1	2	22
12	DD	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	24
13	DA	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	25
14	ETP	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	24
15	FNI	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	25
16	FA	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	24
17	MBA	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	27
18	MAF	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	25
19	NR	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
20	NSP	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
21	RS	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	25
22	SA	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	27
23	SR	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	26
24	WMT	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	24
25	WN	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	25
Skor Maksimum = 48														

Lampiran 10. Data Rubrik Penilaian *Post Test*

Tabel rubik penilaian *post test* teknik lari pada siswa kelas V SD Negeri 1

Berta ajaran 2019/2020

No	Nama	Skor Aspek Penilaian								Jumlah Skor	
		Sikap Awal (Start)				Gerak Kaki Tumpu Depan					
						Gerak Melayang					
1	RSP	2	3	3	3	2	3	3	3	32	
2	AC	2	2	3	3	3	3	2	3	30	
3	AA	2	2	3	3	3	3	2	3	31	
4	AK	2	2	3	2	3	3	2	2	28	
5	FM	2	3	3	3	3	3	3	2	32	
6	PP	2	2	3	3	3	3	3	3	33	
7	AR	2	3	3	2	2	3	3	2	30	
8	AS	2	2	3	2	3	3	3	2	32	
9	AR	2	3	3	3	3	3	3	3	34	
10	AB	2	3	2	3	3	3	2	2	31	
11	DE	2	2	1	3	3	2	3	3	28	
12	DD	2	2	2	3	3	2	2	3	27	
13	DA	2	3	2	3	3	3	2	3	31	
14	ETP	2	3	3	3	3	2	3	3	30	
15	FNI	3	2	2	2	3	2	3	3	28	
16	FA	2	2	3	3	3	3	3	2	31	
17	MBA	3	3	3	3	3	2	2	3	31	
18	MAF	2	3	3	3	2	2	2	3	28	
19	NR	1	2	3	3	3	2	2	2	27	
20	NSP	2	2	3	3	3	2	2	2	28	
21	RS	2	3	3	3	3	2	2	2	29	
22	SA	2	3	3	2	3	2	2	2	28	
23	SR	2	3	2	3	2	2	2	3	27	
24	WMT	2	2	3	3	2	2	2	3	28	
25	WN	3	2	3	3	3	2	3	2	32	
Skor Maksimum = 48											

Lampiran 11. Statistik Data Penelitian

No	Subyek	Pre Test	Post Tets	Peningkatan
1	Rifkhi S P	23	31	8
2	Adi Candra	23	29	6
3	Ahmad Alfa	22	31	9
4	Ardy K	22	28	6
5	Fadlan M	26	30	4
6	Pendi P	24	32	8
7	Abdul R	27	28	1
8	Ana S	25	31	6
9	Annisa R	24	34	10
10	Asep Bayu	24	31	7
11	Danur Eka	22	28	6
12	Davina Dwi	24	27	3
13	Dini Azwa	25	31	6
14	Ernilo T P	24	30	6
15	Fikih Nur I	25	28	3
16	Fildan A	24	31	7
17	M Basit A	27	31	4
18	M Azhar F	25	28	3
19	Nabilah R	22	27	5
20	Nusrul S P	25	28	3
21	Risky S	25	29	4
22	Safina A	27	28	1
23	Sevian R	26	27	1
24	Waafi M T	24	28	4
25	Windi Nia	25	32	7
Jumlah		610	738	128

Statistics

	Pretest	Postest	Peningkatan
N Valid	25	25	25
Missing	0	0	0
Mean	24.40	30.32	5.12
Median	24.00	30.00	6.00
Mode	24 ^a	32	6
Std. Deviation	1.528	1.819	2.455

<i>Variance</i>	2.333	3.310	6.027
<i>Minimum</i>	22	27	1
<i>Maximum</i>	27	34	10

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 12. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.157	25	.115	.923	25	.060
Postest	.198	25	.013	.921	25	.055

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 13. Uji Homogenitas

Data

Test of Homogeneity of Variances

Pretest

<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
2.021	4	17	.137

Data

ANOVA

Pretest

	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Between Groups</i>	31.786	7	4.541	3.188	.024
<i>Within Groups</i>	24.214	17	1.424		
Total	56.000	24			

Lampiran 14. Uji T

T - Test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	25	24.40	1.528	.306
Posttest	25	30.32	1.819	.364

One-Sample Test

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pretest	79.868	24	.000	24.400	23.77	25.03
Posttest	83.327	24	.000	30.320	29.57	31.07

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	24.40	25	1.528	.306
Posttest	30.32	25	1.819	.364

Paired Samples Correlations

	N	Correlatio n	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	25	.357	.080

Paired Samples Test

	Paired Differences				Si. g. (2 -ta ile d)		
	Mea n	Std. Deviati on	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df

				<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
<i>Pai</i>	<i>Pretest -</i>	-5.92	1.913	.383	-6.710	-5.130	-15.4 72	.0 00
<i>r 1</i>	<i>Postest</i>	0						

Lampiran 15. Dokumentasi

Pengarahan pada siswa-siswi sebelum dilakukan pengambilan data



Pemanasan sebelum latihan dan sebelum melakukan tes





Proses pengambilan data



Proses Latihan

