

**PENILAIAN GERAK TEKNIK *START* PADA ATLET *SPRINTER*  
ATLETIK CLUB SINGKILL TRACK PROJECT YOGYAKARTA**

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



Oleh:  
Dyah Aulia Putri Darere  
NIM. 19602241015

DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023

**PENILAIAN GERAK TEKNIK *START* PADA ATLET *SPRINTER*  
ATLETIK CLUB SINGKILL TRACK PROJECT YOGYAKARTA**

Oleh:  
Dyah Aulia Putri Darere  
NIM. 19602241015

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk Menilai Gerak Teknik Start pada Atlet Sprinter Atletik Club Singkill Track Project Yogyakarta.

Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian yang digunakan adalah survei. Penentuan pengambilan sample menggunakan *purposive sampling* dengan syarat atlet memiliki pengalaman bertanding pada tingkat nasional. Berdasarkan syarat tersebut didapat sampel yang berjumlah 3 orang.

Dari penelitian ini didapatkan hasil nilai yang diperoleh oleh Sprinter Singkill Track Project terhadap gerak start adalah 80 poin dari total 100 poin, yang mana termasuk dalam indikasi Baik.

Kata kunci: penilaian, *sprinter*, *start block*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dyah Aulia Putri Darere  
NIM : 19602241015  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Judul TA : Penilaian Gerak Teknik *Start* pada Atlet *Sprinter* Atletik  
Club Singkill Track Project Yogyakarta.

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 ilmiah yang telah lazim

Yogyakarta, 17 Juli 2023



Dyah Aulia Putri Darere  
NIM. 19602241015

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENILAIAN GERAK TEKNIK *START* PADA ATLET *SPRINTER* ATLETIK  
CLUB SINGKILL TRACK PROJECT YOGYAKARTA

Disusun oleh:

Dyah Aulia Putri Darere

NIM. 19602241015

Twlah memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk

Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersngkutan

Yogyakarta, 12 Juli 2023

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Program Studi  
Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Dr. Fauzi, M.Si.  
NIP. 1963122819900221002



Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.S.i.  
NIP. 196210261988121001

**LEMBAR PENGESAHAN**

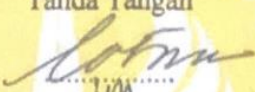


**PENILAIAN GERAK TEKNIK *START* PADA ATLET *SPRINTER*  
ATLETIK CLUB SINGKILL TRACK PROJECT YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**Dyah Aulia Putri Darere  
NIM. 19602241015**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 27 Juli 2023

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr.Ria Lumintuarso, M.Si. (Ketua Tim Penguji)		4/8 2023.
Cukup Pahalawidi, S.Pd., M.Or. (Sekertaris Tim Penguji)		3/8 23
Prof. Dr.Awan Hariono., M.Or (Penguji Utama)		3/8 23

Yogyakarta, 7 Agustus 2023  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP. 196407071988121001



## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya selama ini.
2. Adik saya Tausa Daffa Putra Darere, dan seluruh keluarga yang selalu memberikan dukungan dalam hal apapun.
3. Keluarga besar Darere's *Team* yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk saya.
4. Coach Ivan Budi Aji dan seluruh keluarga besar Singkill Track Project yang telah memberikan saya banyak pengalaman dan membantu saya dalam hal apapun.
5. Teman-teman yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi support saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.

## **MOTTO**

"The only limit is your imagination".

(Big Hero 6)

“Karena sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”.

(Qs Al-Insyira 5-6)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik. Skripsi dengan judul “Penilaian Gerak Posisi Start pada Atlet *Sprinter* Atletik Singkill Track Project Yogyakarta” ini disusun untuk menjadi salah satu syarat kelulusan guna meraih gelar Sarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Dalam kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak, yang telah membantu berupa arahan dan dorongan selama penulisan. Oleh karena itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si. selaku Bapak Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.
4. Bapak Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penelitian tugas akhir skripsi dan studi.
5. Bapak Cukup Pahalawidi, S.Pd., M.Or. selaku penasehat akademik atas bantuan dan nasehat yang diberikan selama penulisan tugas akhir skripsi dan studi.

6. Kedua orang tua saya yang senantiasa memberi do'a dan dukungan dalam proses penyelesaian Tuga Akhir ini.
7. Mas Ivan Budi Aji, S.Pd. selaku pelatih saya di Club Singkill Track Project yang memberikan bantuan dan arahan selama ini sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
8. Seluruh atlet Club Singkill Track Project yang telah mendukung dan membantu jalannya penelitian yang telah saya lakukan.
9. Teman-teman PKO FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi temansetiamenemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
10. Seluruh pihak yang secara langsung maupun tidak langsung yang memberikan bantuan selama proses penyusunan tugas akhir skripsi ini

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	2
SURAT PERTNYATAAN .....	iii
PERSEMBAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Kajian Teori .....	7
1. Definisi Atletik .....	7
2. Definisi Lari Jarak Pendek .....	8
3. Tujuan Lari Jarak Pendek.....	9
4. Tahapan Lari 100 Meter .....	10
5. Start Jongkok.....	11
6. Penempatan Start block .....	12
7. Posisi Start dan Akselerasi .....	14
8. Club Singkill Track Project Yogyakarta .....	17
B. Penelitian yang Relevan.....	18

C. Kerangka Berpikir.....	24
D. Pertanyaan Penelitian.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
C. Operasional Variable Penelitian.....	28
D. Instrumen Penelitian.....	28
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Deskripsi Tempat, Waktu, dan Sampel Penelitian.....	34
B. Deskripsi Data Penelitian.....	34
1. Data Hasil Penilaian Sampel 1.....	35
2. Data Hasil Penilaian Sampel 2.....	37
3. Data Hasil Penilaian Sampel 3.....	39
4. Hasil Cakupan Penilaian.....	41
C. Pembahasan.....	42
1. Posisi “On your mark”.....	42
2. Posisi “Set”.....	44
3. Fase <i>Drive</i> .....	47
4. Fase Akselerasi.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	51
C. Keterbatasan Penelitian.....	52

D. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA .....	54
<i>LAMPIRAN</i> .....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bentuk Penempatan Start Block.....	13
Gambar 2. Posisi dan sikap pada saat aba-aba “On your mark”.....	15
Gambar 3. Menunjukkan posisi badan pada posisi “Set” .....	15
Gambar 4. Menunjukkan Fase <i>Drive</i> . .....	16
Gambar 5. Menunjukkan Fase Akselerasi. ....	17
Gambar 6. Posisi “On your mark” Sampel 1 .....	42
Gambar 7. Posisi “On your mark” Sampel 2 .....	43
Gambar 8. Posisi “On your mark” Sampel 3 .....	43
Gambar 9. Posisi “Set” Sampel 1.....	44
Gambar 10. Posisi “Set” Sampel 2.....	45
Gambar 11. Posisi “Set” Sampel 3.....	45
Gambar 12. Fase Drive Sampel 1 .....	47
Gambar 13. Fase Drive Sampel .....	47
Gambar 14. . Fase Drive Sampel 3 .....	47
Gambar 15. Fase Akselerasi Sampel 1.....	49
Gambar 16. Fase Akselerasi Sampel 2.....	49
Gambar 17. Fase Akselerasi Sampel 3.....	49

## **DAFTAR TABEL**

Table 1. Penelitian yang Relevan.....	19
Table 2. Kisi-Kisi Lembar Penilaian.....	30
Table 3. Rentang Nilai .....	33
Table 4. Daftar Sampel .....	34
Table 5. Data Penilaian Sampel 1 .....	35
Table 6. Data Penilaian Sampel 2 .....	37
Table 7. Data Penilaian Sampel 3 .....	39
Table 8. Hasil Nilai Keseluruhan .....	41

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Atletik merupakan olahraga tertua di dunia bahkan disebut juga *Mother of Sports* yaitu sebagai ibu atau induk dari olahraga, karena olahraga ini merupakan olahraga pertama kali yang ada di dunia menurut Eddy Purnomo dan Dapan (3: 2011). Olahraga ini sangat terkenal pada masa kejayaannya, dimulai dari negara Yunani, negara–negara di benua Eropa sampai Amerika dan seluruh dunia, masyarakat sangat antusias dan bersemangat dalam memainkannya. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang paling kompleks karena terdapat banyak nomor yang dipertandingkan dalam cabang ini, seperti berlari, berjalan, melompat, dan melempar. Untuk nomor lari terdiri dari: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari estafet dan lari lintas alam.

Pada olahraga atletik terdapat salah satu nomor yang menjadi perhatian lebih dari kacamata seluruh masyarakat bahkan dunia yaitu pada nomor lari, terutama pada lari jarak pendek (*sprint*). Dapat diungkapkan seperti itu sebab sejak zaman Athena sebelum Masehi, adu lari cepat sudah sangat populer. Salah satu nomor pada *sprint* yang paling bergengsi yaitu lari 100 meter.

Pelatih merupakan orang yang ahli dalam bidang olahraganya. Semua faktor menjadi bahan kajian bagi pelatih untuk dapat membawa atlet menuju prestasi tertinggi. Berbagai faktor harus dapat dianalisis dan disesuaikan sesuai

dengan kebutuhan atlet, salah satunya faktor latihan. Masing-masing pelatih mempunyai caranya tersendiri, salah satu contohnya dalam menyusun program latihan yang mana merupakan suatu ramuan yang dirancang khusus oleh pelatih agar atlet mampu mencapai prestasi. Salah satu materi dalam latihan adalah latihan teknik, yaitu sarana atlet untuk dapat mengoptimalkan gerak.

Teknik berlari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari untuk mencapai hasil kecepatan yang maksimal. Adapun hal-hal yang harus diperhatikan dalam teknik berlari meliputi sikap badan, langkah dan gerakan kaki, gerakan lengan, dan pada saat pendaratan (Nenggala, Asep Kurnia; Irawansyah, 2007).

Sikap badan condong ke depan. Untuk memperkecil hambatan udara yang datang dari arah depan, pelari dapat mendapat keuntungan penampakan titik berat badan lebih ke depan sehingga langkah pun menjadi lebih efektif.

Langkah dan gerakan kaki harus lebih panjang dan cepat. Hal ini dilakukan untuk menjaga keseimbangan dari sikap jongkok ke sikap tegak karena pelari akan mengalami gangguan keseimbangan pada saat itu. kemungkinan besar jika langkah dipaksakan panjang terus, pelari akan jatuh sekaligus gagal.

Gerakan lengan terayun secara wajar. Jari-jari tangan menggenggam rileks. Ayunan tangan yang terkoordinasi jika ditarik garis ayunan tangan, akan membentuk suatu persilangan. Gerakan tangan merupakan penunjang dalam keseimbangan saat lari.

Pada saat pendaratan, kaki harus selalu pada ujung telapak kaki. Dalam hal ini lutut sedikit dibengkokkan. Kaki belakang pada saat menolak benar-benar lurus lutut ditekuk agar paha mudah terayun ke depan. Setelah itu, leher rileks, mulut maupun gigi jangan menutup, kepala dan punggung merupakan satu garis pandangan ke depan.

Lari 100 meter berlangsung dengan cepat dan singkat. Sehingga menuntut *sprinter* untuk berlari dengan sebaik mungkin pada semua tahap lari, sehingga tidak melakukan kesalahan sedikitpun yang menyebabkan pelari tertinggal oleh pelari lainnya. Tahapan lari 100 meter adalah *start*, lari dan *Finish*, semua tahapan mendapat perhatian serius sebagai faktor pendukung pencapaian prestasi. Pada tahapan *start* memiliki spesifikasi antara lain reaksi cepat terhadap aba-aba/pistol dan penerapan secara aktif daya eksplosif dari otot-otot atlet untuk memulai gerak lari. Selain itu, posisi *start* yang baik akan sangat berpengaruh terhadap kualitas akselerasi.

Untuk nomor lari jarak pendek, *start* yang digunakan adalah *start* gaya jongkok. *Start* ini menggunakan alat bantu berupa *starting block*. *Starting block* atau balok *start* digunakan dalam olahraga atletik pada atlet *sprint* untuk menahan kaki mereka pada awal perlombaan. Sehingga, mereka tidak tergelincir saat mereka mendorong saat suara pistol dibunyikan. *Aba-aba start* terdiri dari 3 yaitu bersedia, siap, yak/suara pistol. Dalam penggunaan *start* blok atlet harus dapat memposisikan tubuhnya dengan tepat untuk nantinya dapat menghasilkan gaya dorong akselerasi yang maksimal ketika *aba-aba start* telah diberikan. Latihan penggunaan *start block* ini sangatlah penting, sebab

jika atlet tidak terbiasa dalam penggunaannya akan berakibat mengurangi waktu atlet saat merespon reaksi. Pengaturan posisi tubuh juga sangat berpengaruh. Dalam penerapannya, banyak atlet maupun pelatih yang hanya berpatok pada kenyamanan dalam menentukan posisi *start* ini. Namun alangkah lebih baiknya jika kenyamanan tersebut didukung atau dilatarbelakangi oleh keilmuan yang memadai.

Singkill track Project merupakan salah satu club atletik yang berlokasi di Kota Yogyakarta. Club ini didirikan oleh Ivan Budi Aji yang juga berperan sebagai pelatih. Sejatinya club ini menangani berbagai nomor atletik. Anggotanya pun terdiri dari berbagai daerah di Indonesia.

Beragam prestasi telah banyak dilahirkan dari Club Singkill Track Project ini, baik di tingkat daerah, nasional, maupun International. Diantaranya memperoleh 1 medali emas dan 1 medali perunggu dalam ajang PON Papua 2020. Prestasi sprinter Club Singkill Track Project antara lain 2 medali emas tahun 2022 pada ajang Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional, 1 medali perunggu pada ajang Pekan Olahraga Mahasiswa ASEAN, dan 1 medali perak pada ajang *Student Athletics Championships 2022*.

Prestasi yang dicapai atlet Singkill Track Project Yogyakarta, terus memerlukan perbaikan dan analisis yang mendalam sehingga dapat dicapai prestasi tertinggi. Prestasi tinggi dapat dicapai dengan mengoptimalkan perbaikan-perbaikan semua unsur latihan. Kajian gerak menjadi salahsatu bagian yang menjadi solusi untuk memaksimalkan prestasi sprinter Singkill Track Project Yogyakarta. Oleh karena itu kajian start lari 100 meter sangat

penting di lakukan untuk mendapatkan hasil kajian untuk mengoptimalkan teknik start atlet Singkill Track Project Yogyakarta. Gerak yang efektif dan efisien menjadi sarana dalam memperbaiki prestasi atlet sprinter Singkill Track Project Yogyakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah yang saling terkait. Adapun masalah yang terkait adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya alat bantu untuk menganalisis teknik, sebagian besar hanya menggunakan persepsi pelatih.
2. Kurangnya pemahaman terkait posisi *start* yang tepat sebagai informasi bagi atlet.
3. Perlunya pengetahuan ilmu mekanika terkait kriteria mengenai *start* yang benar.
4. Perlunya analisis teknik start dan akselerasi lari 100 meter atlet sprint UKM atletik UNY, sebagai sarana perbaikan teknik dan prestasi.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada di atas maka peneliti membatasi penelitian ini pada penilaian gerak teknik *start* pada atlet *sprinter* atletik Club Singkill Track Project Yogyakarta.

#### **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar uraian di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana indikasi penilaian gerak teknik *start* pada atlet *sprinter* atletik Club Singkill Track Project Yogyakarta?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk menilai gerak teknik *start* pada atlet *sprinter* atletik Club Singkill Track Project Yogyakarta. Dengan meneliti teknik *start* pada *sprinter*, atlet dan pelatih dapat lebih memahami terkait posisi tubuh yang optimal untuk dapat memaksimalkan gerakan *start* bagi atlet *sprinter* agar dapat menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih hasil penelitian dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk dijadikan materi latihan dalam menentukan posisi *start* yang tepat untuk atlet *sprinter*.
2. Bagi atlet dapat mengevaluasi posisi *start* untuk memaksimalkan gaya eksplosif saat *start* guna mengoptimalkan kecepatan berlari 100 meter.
3. Bagi peneliti lain, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### 1. Definisi Atletik

Kata “atletik” berasal dari bahasa Yunani, *athlon* atau *athlum*, yang berarti lomba atau perlombaan. Di Amerika dan sebagian Eropa serta Asia, istilah *track and field* seringkali dipakai untuk kata atletik ini. Sedangkan di Jerman, *leicht atletik*; dan Belanda *athletiek*.

Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu, jalan, lari, lompat, dan lempar. Di samping itu, atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Dan, kegiatan atletik ini juga dimanfaatkan sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan di bidang keolahragaan

Menurut (IAAF,2001) Atletik didefinisikan secara lebih luas yaitu cabang olahraga yang terdiri dari lintasan dan lapangan, lari jalan raya, jalan cepat, lari lintas alam, dan lari gunung. Lintasan dan lapangan (*track and field*) merupakan gabungan dari beberapa nomor perlombaan yang mana pada nomor lintasan terdiri dari lari dan jalan, sedangkan pada nomor lapangan terdiri dari lempar dan lompat. Pada nomor lari sendiri terdiri dari lari jarak pendek (*sprint*), jarak menengah, dan jarak jauh

## 2. Definisi Lari Jarak Pendek

Lari jarak pendek atau yang dikenal dengan sprint merupakan salah satu bagian dari nomor lari dalam cabang atletik. Menurut (IAAF, 2001: 20) nomor lomba/event lari sprint menjangkau jarak 50 meter, bagi atlet senior hanya dilombakan indoor saja, sampai dengan jarak 400 meter. Menurut Tamsir (1985: 7) lari sprint adalah lari yang dilakukan dengan kecepatan maksimal dengan menempuh jarak yang telah ditentukan.

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

Salah satu nomor yang paling bergengsi dalam cabang olahraga atletik adalah lari 100 meter. Suatu analisa struktural prestasi lari 100 meter dan kebutuhan latihan dan pembelajaran untuk memperbaikinya harus dilihat sebagai suatu kombinasi yang kompleks dari proses-proses biomekanika, biomotor, dan energetik yang paling bergengsi untuk cabang atletik adalah lari 100 meter (Purnomo dan Dapan, 2011:33).

Nomor lari 100 meter merupakan nomor yang membutuhkan kecepatan. Untuk memperoleh kecepatan yang maksimal, sangat dibutuhkan efisiensi dari kontraksi yang kuat dan cepat dari otot, yang kemudian akan dirubah menjadi gerakan halus dan lancar (Purnomo dan Dapan, 2011:32).

Lari 100 meter adalah lari yang dilakukan dengan secepat-cepatnya dengan kecepatan yang maksimal mulai dari start hingga Finish untuk menempuh jarak 100 meter dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Unsur-unsur lari sprint adalah : reaksi, percepatan/akselerasi, kecepatan maksimum dan pemeliharaan kecepatan (Muller, 2000: 23). Unsur-unsur ini saling mempengaruhi dan perlu penghalusan gerak teknik dalam merubah setiap unsur tersebut sehingga prestasi lari sprint yang terbaik dapat dicapai.

### 3. Tujuan Lari Jarak Pendek

Menurut pendapat Muller (2000: 22) tujuan dasar dalam semua event lari adalah untuk memaksimalkan kecepatan lari rata-rata di atas jalur lari yang dilombakan. Untuk meraih tujuan ini dalam event lari sprint atlet harus memfokuskan pada pencapaian dan mempertahankan kecepatan lari maksimal. IAAF (2001: 20), kebutuhan dari semua lari sprint yang paling nyata adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari sprint adalah hasil dari kontraksi yang kuat lagi cepat dari otot-otot, diubah menjadi gerakan yang halus lancar efisien, aktifitas ini dibutuhkan dalam berlari dengan kecepatan tinggi.

Menurut Edy Purnomo (2017:39), Tujuan lari jarak pendek adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah per satuan waktu). Oleh karena itu,

seorang pelari jarak pendek harus dapat meningkatkan satu atau keduanya.

#### 4. Tahapan Lari 100 Meter

Tahapan lari jarak pendek dimulai dari start jongkok, posisi lari sprint, dan posisi finish yang kemudian dibagi lagi kedalam bagian-bagian yang dilakukan dengan gradasi gerak sehalus mungkin. Keberhasilan melakukan semua tahap dengan gradasi halus mungkin akan semakin efektif tenaga dan hasil yang dicapai.

Menurut Tamsir Riyadi (1985: 23) ada empat tahap yang harus dilalui atlet dalam lari 100 meter yaitu starting position, starting action, sprinting action dan Finishing action. Starting position adalah sikap atau posisi badan pelari pada saat akan melakukan start, dalam lari 100 meter posisi atlet sesuai aba-aba dengan menggunakan start jongkok. Starting action gerakan saat meninggalkan garis start setelah aba-aba “yak atau bunyi pistol” sampai kira-kira 6 - 9 langkah. Sprinting action adalah gerakan lari cepat setelah selesai gerakan starting action. Finishing action adalah gerakan atau cara melewati garis Finish.

Menurut Newman M (2009: 1) tahap dalam lari 100 meter dapat dibagi menjadi tiga bagian yaitu: 1. Acceleration, 0 - 30 m, 2. Maximum Velocity, 30 - 60 m, 1. Speed Maintenance, 60 - 100 m.

Sedangkan tahap-tahap lari 100 meter Menurut IAAF (2001: 21) adalah tahap reaksi dan dorongan ( reaction and drive), tahap lari

akselerasi, tahap transisi/perubahan (transition ), tahap kecepatan maksimum, tahap pemeliharaan kecepatan., dan finish. Semua unsur memiliki peranan penting dan saling mendukung sehingga dalam jarak 100 meter semua unsur berjalan dengan teknik masing-masing dan dengan teknik perpindahan yang halus sehingga tidak terjadi perubahan yang drastis.

#### 5. Start Jongkok

Start merupakan persiapan awal seorang pelari akan melakukan gerakan berlari. Untuk memulai nomor jarak pendek yang digunakan adalah start jongkok (Crouch Start), sedangkan untuk jarak menengah dan jauh menggunakan start berdiri (Standing Start).

Tujuan utama start dalam lari jarak pendek, lari estafet/ sambung, dan lomba lari gawang adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan. Pelari harus dapat mengatasi kelembaman (inersia) dengan menerapkan daya maksimum pada start block secepat mungkin begitu tembakan pistol start atau aba-aba dari starter dan bergerak ke dalam suatu posisi optimal untuk tahap lari percepatan. Menurut IAAF (2001: 5) start jongkok memungkinkan pelari mampu mengatasi kelembaman dengan menerapkan daya maksimum terhadap start block sesegera mungkin setelah tembakan pistol start dan bergerak ke dalam suatu posisi optimum untuk tahap lari percepatan atau akselerasi. Kunci nyata untuk suatu start

yang baik adalah reaksi yang cepat terhadap tembakan pistol start serta penerapan secara aktif kekuatan otot-otot yang diperlukan.

Start lari 100 meter menggunakan start jongkok, menurut IAAF (2001: 32) start merupakan faktor penentu dari prestasi lari 100 meter. Jika kemampuan atlet 100 meter sama, maka faktor start adalah penentu dan ini merupakan hal mutlak dari kesuksesan lari jarak pendek. Start lari 100 meter merupakan hal yang menarik untuk dikaji secara detail, karena berbagai komponen saling terkait dan hasilnya nyata. Start yang baik ditandai sebagai berikut ini:

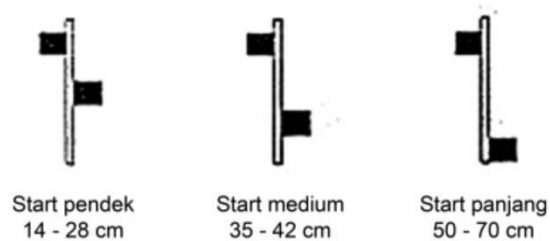
- a. Konsentrasi penuh dan hilangkan semua gangguan dari luar saat dalam posisi aba-aba Bersediaaaa;
- b. Sesuaikan sikap yang berkaitan dengan posisi aba-aba Siaap;
- c. Impuls-impuls eksplosif oleh kedua kaki terhadap tumpuan pada *start block* pada sudut yang optimal.

#### 6. Penempatan Start block

Start jongkok dilakukan dengan tiga aba-aba yaitu “Bersediaa”, Siaap” dan ”Ya/Bunyi pistol”. Start jongkok dilakukan dengan cara berjongkok yang dimaksudkan untuk mendapatkan dorongan yang maksimal dalam memulai lari. Untuk memaksimalkan dorongan kaki terhadap lintasan dibantu dengan alat penahan kaki atau papan blok, alat bantu start jongkok dinamakan start block.

Ada tiga variasi start jongkok yang ditentukan oleh penempatan start blok relatif terhadap garis start, yaitu: (1) Start Pendek (Bunch start); (2) Start Menengah (Medium start); dan (3) Start Panjang (Elongated start). Perbedaan utama diantara tiga jenis variasi start jongkok terletak pada jarak longitudinal antara kaki depan dan belakang. Start pendek jarak antara ibu jari kaki depan dan belakang sekitar 25 - 30 cm, start menengah/medium jarak antara ibu jari kaki depan dan belakang sekitar 40 - 55 cm, dan start panjang jarak antara ibu jari kaki depan dan belakang sekitar 50 - 70 cm (IAAF, 2001: 22).

Gambar 1. Bentuk Penempatan Start Block



Sumber: (RUN! JUMP! THROW! (2000)).

Posisi start (Starting position) menurut Bousmasnn dalam IAAF (2001: 8) meliputi dua posisi yaitu pada aba-aba “Bersediaa” dan “Siaap”. Pertimbangan yang paling penting saat sikap awal atau pada posisi aba-aba “Bersediaa”, adalah: 1. Jarak antara blok-blok, 2. Jarak antara start blok dengan garis start. 3. Jarak horizontal dan vertikal dari titik pusat gravitasi dari garis start. 4. Sudut kaki, lutut dan sendi pinggul dari kedua kaki. 5. Sudut badan terhadap tanah.

Dalam IAAF (2001: 8) ada tiga variasi penempatan start block relatif terhadap garis start yang mempengaruhi posisi start dan gerak start, yaitu start pendek (Bunch start), start menengah (Medium Start) dan start panjang (Elongated start). Peranan posisi start ini sangat individual, disesuaikan dengan karakter masing-masing atlet, sehingga pelatih harus menyesuaikan dengan karakter gerak dan anatomi atlet. Semakin baik kemampuan fisik atlet, akan mempengaruhi teknik yang digunakan. Perlunya pelatih untuk dapat menentukan jarak yang efektif antara kaki depan dan kaki belakang, di sesuaikan dengan kemampuan atlet.

#### 7. Posisi Start dan Akselerasi

Lari 100 meter dibagi menjadi berapa tahap yang saling berkesinambungan dari start hingga finish. Start jongkok menurut Muller (2000: 34) dibagi menjadi empat tahap yaitu: posisi “bersedia”, posisi “siap”, posisi dorong (Drive), dan larinpercepatam/akselarsi. Keempat tahap ini memiliki spesifikasi gerak yang terkoordinir dan berkesinambungan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam memulai lari 100 meter. Tiap atlet memiliki spesifikasi yang berbeda sehingga penting untuk melakukan analisis terhadap teknik start. Berikut adalah posisi tubuh dari tiap aba-aba yang diberikan.

##### a. Posisi “*On your mark*”

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

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

Gambar 2. Posisi dan sikap pada saat aba-aba “On your mark”.

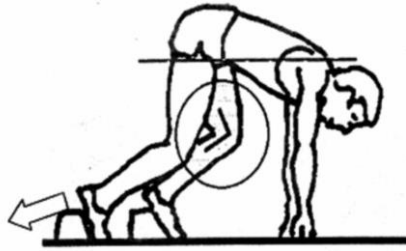


Sumber: (RUN! JUMP! THROW! (2000)).

b. Posisi “Set”

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

Gambar 3. Menunjukkan posisi badan pada posisi “Set”.

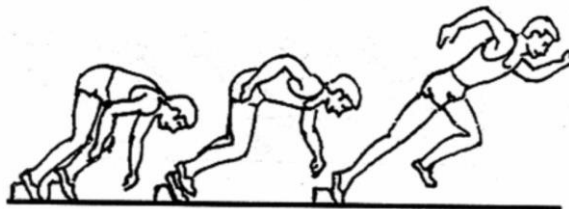


Sumber: (RUN! JUMP! THROW! (2000)).

c. Fase Drive

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

Gambar 4. Menunjukkan Fase *Drive*.



Sumber: (RUN! JUMP! THROW! (2000)).

d. Fase Akselerasi

Pelari akan melakukan penambahan kecepatan dengan melangkahkan kaki depan dengan cepat sebagai langkah awal akselerasi; badan dipertahankan condong ke depan; telapak kaki ayun dipertahankan sejajar dengan tanah selama recovery; panjang dan frekuensi langkah meningkat; tubuh diluruskan bertahap setelah 20-30m. Untuk lebih jelas lihat, Gambar 5.



Gambar 5. Menunjukkan Fase Akselerasi.

Sumber: (RUN! JUMP! THROW! (2000)).

## 8. Club Singkill Track Project Yogyakarta

Perkembangan peminat atletik saat ini semakin meningkat, dimana masyarakat mulai haus akan prestasi. Di Klub Singkil Track Project atau yang kerap disingkat STP ini diketuai oleh seorang pelatih bernama Ivan Budi Aji. Beliau juga merupakan salah seorang pelatih fisik profesional di Indonesia. Beliau adalah pendiri langsung dari klub Singkill Track Projek ini. Nama Singkill sendiri berasal dari daerah asal beliau.

Di klub ini terdiri dari 22 orang anggota tetap dengan kefokusannya nomor yang beragam. Hampir semua anggota dari STP adalah mahasiswa yang menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas

Negeri Yogyakarta, jadi dapat disimpulkan memiliki daerah yang berbeda-beda. Namun ada juga beberapa atlet kategori junior yang turut bergabung di dalamnya.

Pembinaan yang dilakukan melalui Club Singkill Track Project berhasil mengantarkan para atlet mahasiswa berprestasi ditingkat daerah, nasional dan internasional yaitu dengan dicapainya 2 medali emas tahun 2022 pada ajang Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional dan medali perunggu pada ajang Pekan Olahraga Mahasiswa ASEAN pada nomor sprint.

Berbagai usaha dilakukan untuk meningkatkan prestasi salah satunya dengan adanya penelitian aspek-aspek yang melingkupinya. Prestasi lari sprint Club Singkill Track Project salah satunya adalah Juara 2 lari 100 meter pada ajang Student Athletics Championships 2022. Keberadaan prestasi atlet UKM atletik menjadi hal yang menarik dikarenakan tingkatan usia berbeda-beda, ada atlet senior dan junior.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini sangat berguna untuk mendukung kajian teoritis dan sebagai acuan agar penelitian yang dilakukan lebih jelas dan terarah. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

Table 1. Penelitian yang Relevan

No.	Nama	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
1	Cukup Pahalawidi	Analisis Teknik <i>Start</i> Dan Akselerasi Lari 100 Meter UKM Atletik UNY	Untuk mengetahui Analisis Teknik <i>Start</i> Dan Akselerasi Lari 100 Meter UKM Atletik UNY	Analisis deskriptif dengan variabel. Sampel yang digunakan sebanyak 5 atlet menggunakan teknik populasi, menggunakan teknik analisis biomekanika dengan sistem perangkat lunak Dartfish Prosuite dan dikorelasikan	Hasil penelitian adalah sebagai berikut: (1) Posisi <i>start</i> aba- aba “bersediaa” ketidaksesuaian pada lengan tidak lurus dan kepala tidak segaris dengan badan, pada aba-aba “Siaap” ketidaksesuaian pada rentang sudut kaki bagian depan 93.8° - 110.8° sebagian besar diatas 100° dan pandangan

				<p>dengan panduan teknik lari 100 meter IAAF level II.</p>	<p>terlalu menunduk, sehingga tidak segaris dengan tubuh. (2) Pada gerak <i>start</i> ketidaksesuaian paha kaki ayun kurang dari 90°, sudut antara 75.4° - 86.1°. Sudut dorongan kaki ±45°, testi sudut dorongan antara 39.4° - 41.1°. Kepala tidak segaris dengan badan, dikarenakan terlalu menunduk dan menegang. Lengan ayun tinggi kedepan</p>
--	--	--	--	--	---

					<p>dan kebelakang.</p> <p>Ketidaksesuaian ayunan lengan depan terlalu besar dan terlalu kecil dari <math>90^\circ</math>, sudut lengan depan antara <math>61.5^\circ</math>-<math>91.6^\circ</math> dan satu testi dengan sudut <math>119.5^\circ</math>. (3)</p> <p>Gerak akselerasi semua mengalami akselerasi dengan 10 meter pertama antara 01.749 - 01.949, 10 meter kedua 0.565 - 0.749 dan 10 meter ke tiga 0.051 -</p>
--	--	--	--	--	--

					<p>0.257 dengan sudut gerak akselerasi pada gerak pertama antara <math>47.2^\circ</math> - <math>50.0^\circ</math>, jarak 10 meter pertama dengan sudut antara <math>59.9^\circ</math> - <math>73.3^\circ</math> dengan gradasi gerak antara <math>13.6^\circ</math> - <math>24.1^\circ</math>, jarak 10 meter kedua sudut antara <math>66.5^\circ</math> - <math>77.5^\circ</math> dengan gradasi gerak <math>02.0^\circ</math> - <math>14.2^\circ</math>, dan jarak 10 meter ketiga sudut antara <math>74.7^\circ</math> - <math>80.7^\circ</math> dengan gradasi gerak <math>03.2^\circ</math> -</p>
--	--	--	--	--	---

					13.3°.
2	Aqidatul Faizah	Analisis Gerak Akselerasi <i>Sprint</i> 100 Meter	Untuk mengetahui Analisis Gerak Akselerasi <i>Sprint</i> 100 Meter. Dengan analisis ini dapat diketahui kenaran gerak serta aspek- aspek pada teknik akselerasi <i>sprint</i> secara biomekanika.	Analisis deskriptif kuantitatif dengan sumber penelitian video akselerasi <i>sprint</i> 0-30 m 2 orang Atlet Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Putra Pelatnas B.	Hasil penelitian ini adalah Gerakan <i>sprint</i> yang dilakukan oleh subjek penelitian telah sesuai dengan teknik berlari dengan badan condong kedepan, tangan diayun membentuk sudut $\pm 90^\circ$ berlawanan dengan gerakan kaki. Gerakan akselerasi dengan waktu tempuh yang baik adalah gerakan kedua yang dilakukan

					<p>oleh subjek kedua. Dengan panjang langkah tertinggi 2,45 m sudut badan 80,9°, rata-rata panjang langkah 2,22 m, dan kecepatan rata-rata tertinggi 7,37 m/s sehingga menghasilkan total frekuensi 17 steps.</p>
--	--	--	--	--	---

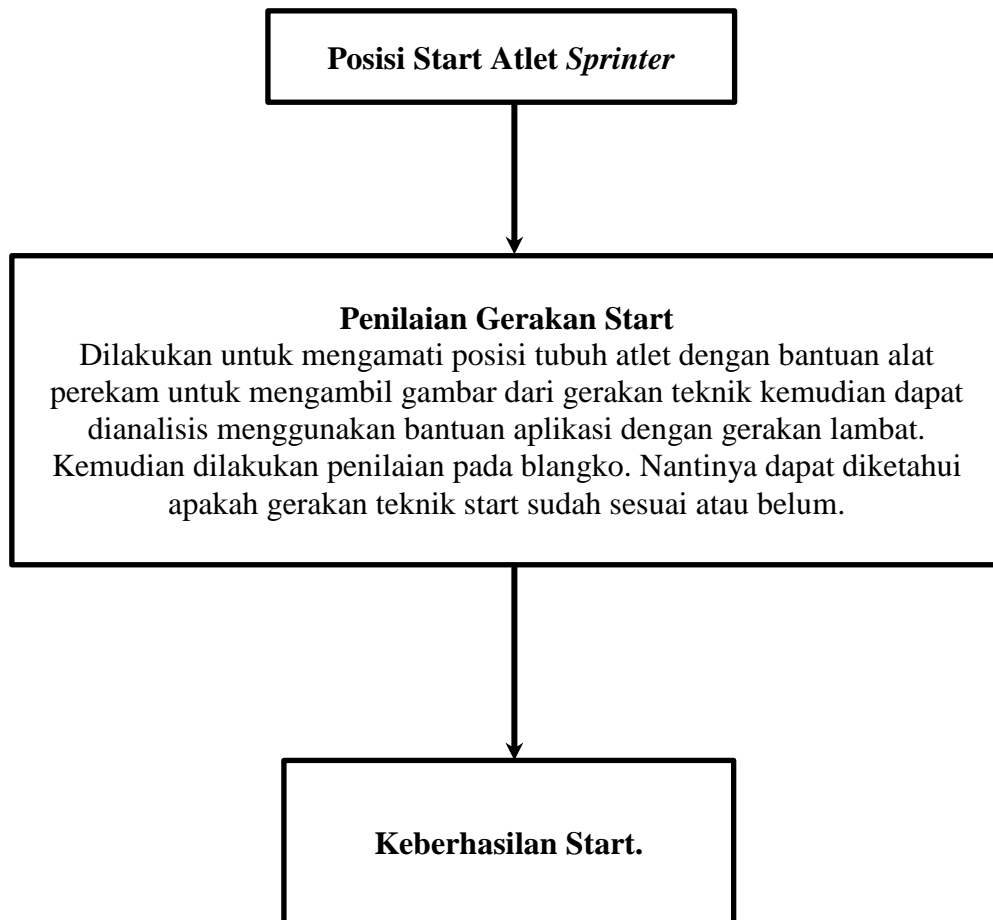
### C. Kerangka Berpikir

Pada dasarnya gerakan *start* merupakan gerakan awalan yang menentukan kecepatan seorang *sprinter*. Posisi *start* yang tepat akan menciptakan gaya eksplosif maksimal. Posisi *start* tiap *sprinter* dapat berbeda-beda tergantung oleh bentuk tubuh tiap *sprinter*.

Dilihat dari posisi tubuh saat *start*, terjadi perubahan tiap adanya aba-aba. Dimulai dari aba-aba “bersedia” ketika terbentuk 5 titik yang menyentuh tanah. Kemudian dilanjutkan dengan aba-aba “siap” ketika *sprinter*

menaikkan posisi tubuhnya dan memindahkan titik pusat tubuh ke arah depan yang mana ditumpu kedua tangan yang terbuka. *Sprinter* harus mampu mempertahankan posisi tubuh ini dalam keadaan yang tidak seimbang.. Posisi ini cukup berat karena tidak ada patokan waktu yang ditentukan untuk aba-aba selanjutnya. Kemudian ketika aba-aba “yak” *sprinter* harus mampu memindahkan tubuhnya ke arah depan secepat mungkin dengan melakukan dorongan terhadap *block start*.

Dari penjelasan tersebut, bisa disimpulkan bahwa gerak teknik *start sprinter* merupakan rangkaian gerak dari tiap tahap yang bertujuan untuk menghasilkan keberhasilan *start* dengan gaya eksplosif yang optimal untuk *start sprinter*. Dengan mengamati posisi tubuh dan gerak *start*, akan dapat diketahui apakah gerakan *start* yang dilakukan sudah sesuai atau belum. Penelitian memerlukan alat penangkap gambar dan perekam untuk menangkap dan merekam gerak teknik ini dan di analisis dengan gerak lambat.



#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Pertanyaan penelitian yang ada dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana indikasi Penilaian Gerak Teknik *Start* pada Atlet *Sprinter* Atletik Club Singkill Track Project Yogyakarta?

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

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

Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian yang digunakan adalah survei, dimana dalam meneliti suatu objek guna mendapatkan gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, serta hubungan atas kejadian yang diteliti (Nazir, 2007: 56). . Metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambar atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya (Arikunto, 2006). Metode survei yang digunakan pada penelitian ini bertujuan untuk pengambilan data atau informasi tentang populasi dengan menggunakan sampel yang relatif kecil (Bambang Sudibyo Samad, 2012: 1)

#### **B. Populasi dan Sampel Penelitian**

Suharsimi Arikunto (2006:101) menjelaskan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2007:55) populasi yaitu wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi penelitian yang digunakan adalah atlet *Sprinter Club Singkill Track Project* Yogyakarta sebanyak 7

orang. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:109) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Penentuan pengambilan sample pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan data yang didasarkan pada ciri-ciri tertentu yang memiliki keterkaitan dengan ciri-ciri yang ada dalam populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, 2010: 116). Adapun syarat yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet dengan pengalaman bertanding pada tingkat nasional. Dari populasi tersebut digunakan sejumlah 3 orang atlet 100 meter putra dan putri sebagai sampel.

### **C. Operasional Variable Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 118), menyatakan variabel adalah objek penelitian atau apa saja yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian. Variabel yang ada dalam penelitian ini adalah penilaian gerak teknik *start* pada nomor *sprinter* 100 meter. Karena teknik *start block* pada *sprinter* merupakan salah satu penentu dalam membangun kecepatan terhadap lari jarak pendek.

### **D. Instrumen Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh penulis dalam pengumpulan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Kisi-kisi instrumen penelitian bersumber pada buku *RUN! JUMP! THROW! The Official IAAF Guide to*

*Teaching Athletics* (1996) yang telah divalidasi oleh Cukup Pahalawidi, S.Pd., M.Or. sebagai ahli bidang perwasitan tingkat nasional dan Ivan Budi Aji, S.Pd. sebagai ahli bidang kepelatihan tingkat nasional.

Table 2. Kisi-Kisi Lembar Penilaian

Variable	Tahap/Fase	Bulir	Indikator	Penilaian			
				1	2	3	4
Teknik <i>start block</i>	1. Posisi <i>"On your mark"</i>	1.	Kedua ujung kaki bersentuhan dengan tanah.				
		2.	Lutut kaki belakang bertumpu di tanah.				
		3.	Posisi batang tubuh lurus condong ke depan.				
		4.	Tangan diletakkan di atas tanah, sedikit lebih lebar dari bahu, jari-jari membentuk "V".				
		5.	Kepala sejajar dengan punggung, pandangan mata lurus ke bawah.				
	2. Posisi <i>"Set"</i>	6.	Tumit ditekan ke belakang.				
		7.	Lutut kaki depan membentuk sudut 90°.				
		8.	Lutut kaki belakang naik terkontrol membentuk sudut 120°-140°.				
		9.	Tangan dalam posisi lurus menahan berat badan.				
		10.	Posisi pinggul lebih tinggi dari bahu, batang tubuh lurus condong ke depan.				
		11.	Bahu sedikit di depan tangan.				
		12.	Pandangan mata lurus ke bawah.				
	3. Fase <i>Drive</i>	13.	Badan diluruskan condong ke depan dan diangkat saat kedua kaki menekan balok dengan kuat.				
		14.	Angkat tangan dari tanah secara bersamaan lalu diayunkan depan dan belakang dengan kuat dan cepat.				

		15.	Tarik kaki belakang cepat/panjang, dorong kaki depan agak lambat tapi lebih pendek (jarak jangkauan).					
		16.	Lutut dan pinggul diluruskan selama fase <i>Drive</i> .					
		17.	Tubuh condong ke depan.					
		18.	Pandangan mata lurus ke bawah.					
	4. Fase Akselerasi		19.	Kaki depan dilangkahkan dengan cepat di atas bola kaki untuk langkah pertama akselerasi.				
			20.	Badan dipertahankan condong ke depan.				
			21.	Mempertahankan telapak kaki ayun sejajar dengan tanah selama <i>recovery</i> .				
			22.	Terjadi peningkatan panjang dan frekuensi langkah.				
			23.	Lengan diayun ke depan dan belakang dengan cepat selaras dengan langkah kaki.				
			24.	Selama tahap akselerasi setelah 20-30m, tubuh secara bertahap dan terkontrol menuju ke posisi tegak.				
			25.	Pandangan naik bertahap menuju lurus ke depan seiringan dengan tegaknya tubuh.				

Sumber: (RUN! JUMP! THROW! (2000)).

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan dengan melakukan penilaian dengan skor yang terdiri dari empat pernyataan. Pernyataan yang digunakan dalam penelitian ini telah dimodifikasi yaitu “Buruk”, “Kurang Baik”, “Baik” dan “Sangat Baik”.

Masing-masing pernyataan diberi skor 1 sampai 4.

Skor 4 : Baik Sekali

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Kurang Baik

Skor 1 : Buruk

Pelaksanaan tes :

- 2) Sampel dipanggil satu-persatu dengan daftar yang telah disusun.
- 3) Sampel melakukan tes teknik *start* sesuai aba-aba yang diberikan.
- 4) Setiap sampel melakukan sebanyak tiga kali percobaan, dengan direkam setiap gerakannya menggunakan *smartphone* maupun kamera.
- 5) Proses penilaian dilakukan dengan melihat hasil yang telah diambil melalui rekaman video.
- 6) Untuk penilaian yang dilakukan dengan bantuan ahli/*expert*, digunakan media *Google Form*.

## **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif. Setelah pengambilan gambar dilakukan, gambar akan dianalisis dengan menggunakan aplikasi

*Mirror Vision*. Dengan bantuan aplikasi, peneliti dapat melihat posisi dan gerak teknik *start*. Proses penilaian dilakukan oleh peneliti dan ahli/*expert judgement* yang kemudian hasil dari kedua penilaian tersebut dimasukkan kedalam kriteria penilaian.

Table 3. Rentang Nilai

<b>Rentang Nilai</b>	<b>Kriteria</b>
82-100	Sangat Baik
63-81	Baik
44-62	Kurang Baik
25-43	Buruk

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Tempat, Waktu, dan Sampel Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 7 April 2023 yang bertempat di Stadion Mandala Krida Yogyakarta. Sampel pada penelitian ini adalah atlet *sprinter* yang berjumlah 3 orang. Pada pelaksanaan penelitian, dari semua sampel yang memperagakan gerak teknik *start* di setiap tahapan gerak. Data asal sampel dijelaskan di tabel sebagai berikut.

Table 4. Daftar Sampel

No.	Sample	Tinggi Badan	Berat Badan
1	Sampel 1	182 cm	82 kg
2	Sampel 2	175 Cm	60 Kg
3	Sampel 3	162 cm	50 Kg

#### B. Deskripsi Data Penelitian

Data yang didapat dari hasil penelitian ini adalah data penilaian gerak teknik *start block* yang ditampilkan oleh masing-masing sampel berdasarkan tiap indikator yang tertera pada lembar penelitian. Penilaian dilakukan oleh 2 orang yaitu, peneliti sendiri dan seorang ahli. Hasil data didapat dengan melihat gambar yang kemudian dinilai berdasarkan masing-masing indikator. Setiap sampel dianalisis dan dinilai pada setiap tahapan pada teknik *start block*.

## 1. Data Hasil Penilaian Sampel 1

Table 5. Data Penilaian Sampel 1

Variable	Tahap/Fase	Butir	Indikator	Penilaian Peneliti				Penilaian Ahli				
				1	2	3	4	1	2	3	4	
Teknik <i>start</i> <i>block</i>	1. Posisi <i>"On your mark"</i>	1	Kedua ujung kaki bersentuhan dengan tanah.				✓					✓
		2	Lutut kaki belakang bertumpu di tanah.				✓					✓
		3	Posisi batang tubuh lurus condong ke depan.			✓				✓		
		4	Tangan diletakkan di atas tanah, sedikit lebih lebar dari bahu, jari- jari membentuk "V".				✓			✓		
		5	Kepala sejajar dengan punggung, pandangan mata lurus ke bawah.			✓				✓		
		Total Poin				18				17		
	2. Posisi <i>"Set"</i>	6	Tumit ditekan ke belakang.				✓			✓		
		7	Lutut kaki depan membentuk sudut 90°.			✓					✓	
		8	Lutut kaki belakang naik terkontrol membentuk sudut 120°-140°.		✓					✓		
		9	Tangan dalam posisi lurus menahan berat badan.				✓			✓		
		10	Posisi pinggul lebih tinggi dari bahu, batang tubuh lurus condong ke depan.				✓			✓		
		11	Bahu sedikit di depan tangan.				✓			✓		
		12	Pandangan mata lurus ke bawah.				✓			✓		
	Total Poin				25				22			
	3. Fase <i>Drive</i>	13	Badan diluruskan condong ke depan dan diangkat saat kedua kaki menekan balok dengan kuat.				✓					✓
		14	Angkat tangan dari tanah secara bersamaan lalu diayunkan depan dan belakang dengan kuat dan cepat.				✓			✓		
		15	Dorong kaki belakang cepat/panjang, dorong kaki depan agak lambat tapi lebih pendek (jarak jangkauan).			✓				✓		
		16	Lutut dan pinggul diluruskan selama fase <i>Drive</i> .				✓			✓		
17		Tubuh condong ke depan.				✓			✓			
18		Pandangan mata lurus ke bawah.				✓			✓			
Total Poin				23				19				

4. Fase Akselerasi	19	Kaki depan dilangkahakan dengan cepat di atas bola kaki untuk langkah pertama akselerasi.				✓			✓	
	20	Badan dipertahankan condong ke depan.				✓			✓	
	21	Mempertahankan telapak kaki ayun sejajar dengan tanah selama <i>recovery</i> .			✓				✓	
	22	Terjadi peningkatan panjang dan frekuensi langkah.				✓				✓
	23	Lengan diayun ke depan dan belakang dengan cepat selaras dengan langkah kaki.			✓				✓	
	24	Selama tahap akselerasi setelah 20-30m tubuh secara bertahap dan terkontrol menuju ke posisi tegak			✓				✓	
	25	Posisi kepala naik bertahap seiringan dengan lurusnya batang tubuh.				✓			✓	
	Total Poin				25				22	
<b>TOTAL KESELURUHAN</b>				91				80		

Dari hasil tabel di atas, sampel 1 pada keseluruhan fase memperoleh total nilai oleh peneliti sebesar 91 poin dari 100 dengan rincian perolehan poin pada tiap tahapnya yaitu Posisi “On your mark” sebesar 18 dari 20 poin, Posisi “Set” sebesar 25 dari 28 poin, Fase Drive sebesar 23 dari 24 poin dan Fase Akselerasi sebesar 25 dari 28 poin. Sedangkan total poin yang diperoleh sampel 1 dari ahli sebesar 80 dari 100 dengan rincian perolehan poin pada tiap tahapnya yaitu Posisi “On your mark” sebesar 17 dari 20 poin, Posisi “Set” sebesar 22 dari 28 poin, Fase Drive sebesar 19 dari 24 poin dan Fase Akselerasi sebesar 22 dari 28 poin.

## 2. Data Hasil Penilaian Sampel 2

Table 6. Data Penilaian Sampel 2

Variable	Tahap/Fase	Butir	Indikator	Penilaian Peneliti				Penilaian Ahli				
				1	2	3	4	1	2	3	4	
Teknik <i>start block</i>	1. Posisi <i>"On your mark"</i>	1	Kedua ujung kaki bersentuhan dengan tanah.				✓					✓
		2	Lutut kaki belakang bertumpu di tanah.				✓					✓
		3	Posisi batang tubuh lurus condong ke depan.				✓			✓		
		4	Tangan diletakkan di atas tanah, sedikit lebih lebar dari bahu, jari-jari membentuk "V".				✓					✓
		5	Kepala sejajar dengan punggung, pandangan mata lurus ke bawah.			✓			✓			
	Total Poin		19				17					
	2. Posisi <i>"Set"</i>	6	Tumit ditekan ke belakang.				✓			✓		
		7	Lutut kaki depan membentuk sudut 90°.				✓					✓
		8	Lutut kaki belakang naik terkontrol membentuk sudut 120°-140°.		✓				✓			
		9	Tangan dalam posisi lurus menahan berat badan.				✓			✓		
		10	Posisi pinggul lebih tinggi dari bahu, batang tubuh lurus condong ke depan.				✓			✓		
		11	Bahu sedikit di depan tangan.				✓			✓		
	12	Pandangan mata lurus ke bawah.				✓			✓			
	Total Poin		26				21					
	3. Fase <i>Drive</i>	13	Badan diluruskan condong ke depan dan diangkat saat kedua kaki menekan balok dengan kuat.			✓				✓		
14		Angkat tangan dari tanah secara bersamaan lalu diayunkan depan dan belakang dengan kuat dan cepat.				✓			✓			
15		Dorong kaki belakang cepat/panjang, dorong kaki depan agak lambat tapi lebih pendek (jarak			✓				✓			

			jangkauan).								
		16	Lutut dan pinggul diluruskan selama fase <i>Drive</i> .			✓				✓	
		17	Tubuh condong ke depan.				✓			✓	
		18	Pandangan mata lurus ke bawah.				✓				✓
		Total Poin		21			19				
	4. Fase Akselerasi	19	Kaki depan dilangkahkan dengan cepat di atas bola kaki untuk langkah pertama akselerasi.				✓			✓	
		20	Badan dipertahankan condong ke depan.				✓		✓		
		21	Mempertahankan telapak kaki ayun sejajar dengan tanah selama <i>recovery</i> .			✓			✓		
		22	Terjadi peningkatan panjang dan frekuensi langkah.				✓			✓	
		23	Lengan diayun ke depan dan belakang dengan cepat selaras dengan langkah kaki.			✓				✓	
		24	Selama tahap akselerasi setelah 20-30m tubuh secara bertahap dan terkontrol menuju ke posisi tegak			✓			✓		
		25	Posisi kepala naik bertahap seiringan dengan lurusnya batang tubuh.			✓			✓		
			Total Poin		24			17			
<b>TOTAL KESELURUHAN</b>				90			74				

Dari hasil tabel di atas, sampel 2 pada keseluruhan fase memperoleh total nilai oleh peneliti sebesar 90 poin dari 100 dengan rincian perolehan poin pada tiap tahapnya yaitu Posisi “On your mark” sebesar 19 dari 20 poin, Posisi “Set” sebesar 26 dari 28 poin, Fase Drive sebesar 21 dari 24 poin dan Fase Akselerasi sebesar 24 dari 28 poin. Sedangkan total poin yang diperoleh sampel 1 dari ahli sebesar 74 dari 100 dengan rincian

perolehan poin pada tiap tahapnya yaitu Posisi “On your mark” sebesar 17 dari 20 poin, Posisi “Set” sebesar 21 dari 28 poin, Fase Drive sebesar 19 dari 24 poin dan Fase Akselerasi sebesar 17 dari 28 poin.

### 3. Data Hasil Penilaian Sampel 3

Table 7. Data Penilaian Sampel 3

Variable	Tahap/Fase	Butir	Indikator	Penilaian Peneliti				Penilaian Ahli				
				1	2	3	4	1	2	3	4	
Teknik <i>start block</i>	1. Posisi <i>“On your mark”</i>	1	Kedua ujung kaki bersentuhan dengan tanah.				✓					✓
		2	Lutut kaki belakang bertumpu di tanah.				✓					✓
		3	Posisi batang tubuh lurus condong ke depan.			✓			✓			
		4	Tangan diletakkan di atas tanah, sedikit lebih lebar dari bahu, jari- jari membentuk “V”.				✓					✓
		5	Kepala sejajar dengan punggung, pandangan mata lurus ke bawah.		✓				✓			
	Total Poin				17				16			
	2. Posisi <i>“Set”</i>	6	Tumit ditekan ke belakang.				✓			✓		
		7	Lutut kaki depan membentuk sudut 90°.		✓			✓				
		8	Lutut kaki belakang naik terkontrol membentuk sudut 120°-140°.		✓			✓				
		9	Tangan dalam posisi lurus menahan berat badan.			✓			✓			
		10	Posisi pinggul lebih tinggi dari bahu, batang tubuh lurus condong ke depan.				✓					✓
		11	Bahu sedikit di depan tangan.			✓			✓			
		12	Pandangan mata lurus ke bawah.				✓					✓
	Total Poin				22				17			
	3. Fase <i>Drive</i>	13	Badan diluruskan condong ke depan dan diangkat saat kedua kaki menekan balok dengan kuat.			✓					✓	
		14	Angkat tangan dari tanah secara bersamaan lalu diayunkan depan dan belakang dengan kuat dan cepat.				✓				✓	

	15	Tarik kaki belakang cepat/panjang, dorong kaki depan agak lambat tapi lebih pendek (jarak jangkauan).			✓				✓		
	16	Lutut dan pinggul diluruskan selama fase <i>Drive</i> .			✓				✓		
	17	Tubuh condong ke depan.				✓			✓		
	18	Pandangan mata lurus ke bawah.				✓				✓	
	Total Poin				21				19		
	4. Fase Akselerasi	19	Kaki depan dilangkahkan dengan cepat di atas bola kaki untuk langkah pertama akselerasi.				✓			✓	
		20	Badan dipertahankan condong ke depan.				✓			✓	
		21	Mempertahankan telapak kaki ayun sejajar dengan tanah selama <i>recovery</i> .			✓			✓		
22		Terjadi peningkatan panjang dan frekuensi langkah.				✓			✓		
23		Lengan diayun ke depan dan belakang dengan cepat selaras dengan langkah kaki.			✓				✓		
24		Selama tahap akselerasi setelah 20-30m tubuh secara bertahap dan terkontrol	✓					✓			
25		Posisi kepala naik bertahap seiringan dengan lurusnya batang tubuh.			✓				✓		
Total Poin				23				19			
<b>TOTAL KESELURUHAN</b>					83				71		

Dari hasil tabel di atas, sampel 3 pada keseluruhan fase memperoleh total nilai oleh peneliti sebesar 83 poin dari 100 dengan rincian perolehan poin pada tiap tahapnya yaitu Posisi “On your mark” sebesar 17 dari 20 poin, Posisi “Set” sebesar 22 dari 28 poin, Fase Drive sebesar 21 dari 24 poin dan Fase Akselerasi sebesar 23 dari 28 poin. Sedangkan total poin yang diperoleh sampel 1 dari ahli sebesar 71 dari 100 dengan rincian perolehan poin pada tiap tahapnya yaitu Posisi “On your mark” sebesar 16 dari 20 poin, Posisi “Set” sebesar 17 dari 28 poin, Fase Drive sebesar 19 dari 24 poin dan Fase Akselerasi sebesar 19 dari 28 poin.

#### 4. Hasil Cakupan Penilaian

Table 8. Hasil Nilai Keseluruhan

FASE	PENILAIAN PENELITI					PENILAIAN AHLI				
	Sampl e 1	Sampl e 2	Sampl e 3	TOT AL	AVG (%)	Sampl e 1	Sampl e 2	Sampl e 3	TOT AL	AVG (%)
Posisi “On your mark”	18	19	17	54	90%	18	17	16	51	85%
Posisi “Set”	25	26	22	73	87%	17	21	17	55	65%
Fase Drive	23	21	21	65	90%	19	19	19	57	79%
Fase Akselerasi	25	24	23	72	86%	19	17	19	55	65%
<b>TOTAL</b>	91	90	83	88		73	74	71	73	
<b>RATA- RATA(%)</b>	88%					73%				

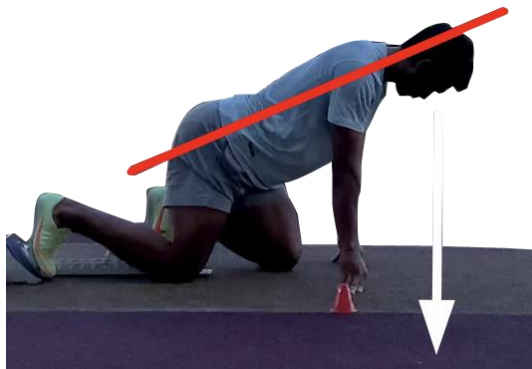
Tabel di atas menunjukkan perolehan nilai dari masing-masing sampel pada tiap tahapan berdasarkan penilaian peneliti dan ahli. Pada posisi “On your mark” keseluruhan sample memperoleh rata-rata 90% oleh peneliti sedangkan oleh ahli 85%. Pada Posisi “Set” rata-rata penilaian yang diberikan oleh peneliti adalah 87% sedangkan ahli 65%. Fase Drive rata-rata penilaian oleh penilis adalah 90% seangkan oleh ahli sebesar 79%. Pada fase yang terakhir yaitu Fase Akselerasi, peneliti memberi rata-rata nilai dengan 86% sedangkan hali dengan 65%. Dari hasil tersebut diperoleh nilai rata-rata total keseluruhan sampel pada tiap tahapan menurut penilaian penilis sebesar 88% sedangkan oleh penilai ahli sebesar 73%.

### C. Pembahasan

Pada penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 7 April 2023 di Stadion Mandala Krida Yogyakarta, peneliti mendapatkan data keseluruhan dari teknik *start block*. Berikut adalah pembahasan dari penilaian berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti sendiri. Pembahasan disajikan berdasarkan tahapan/fase untuk dapat langsung dijadikan pembandingan antar sampel. Adapun pembahasan sebagai berikut:

#### 1. Posisi “On your mark”

Gambar 6. Posisi “On your mark” Sampel 1



Gambar 7. Posisi “On your mark” Sampel 2



Gambar 8. Posisi “On your mark” Sampel 3



Fase ini, sampel 1 memperoleh poin sebesar 18 dari, sampel 2 memperoleh poin sebesar 19, sedangkan sampel 3 memperoleh poin sebesar 17 dari total poin. Sebagian besar sampel telah menunjukkan posisi yang baik diantaranya dengan menunjukkan kedua ujung kaki dan lutut kaki belakang yang berumpu pada tanah. Selain itu, tangan yang diletakkan di atas tanah sedikit lebih lebar dari bahu juga sudah membentuk “V”.

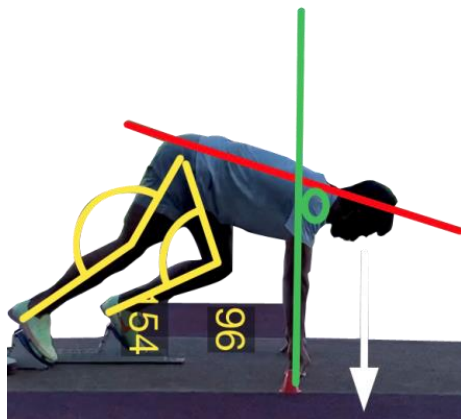
Ketidaksesuaian terjadi pada sampel 3, dimana posisi yang dilakukan lebih menunduk dibanding sampel yang lain sehingga

penilaian diberikan adalah 2 poin. Kemudian ketidaksesuaian lainnya ditunjukkan oleh sampel 1 dan 3 dimana posisi batang tubuh tidak menunjukkan posisi yang lurus.

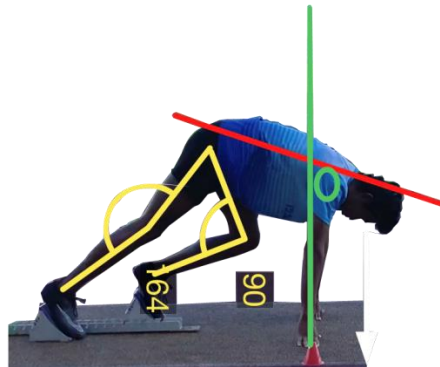
Pada fase ini seluruh sampel memperoleh 90% tingkat keberhasilan berdasarkan penilaian oleh peneliti dengan nilai sebesar 54. Sedangkan oleh penilaian ahli, tingkat keberhasilan yang diperoleh sebesar 85% dengan nilai total 51.

## 2. Posisi “Set”

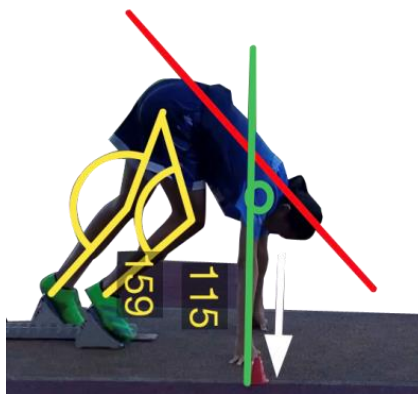
Gambar 9. Posisi “Set” Sampel 1



Gambar 10. Posisi “Set” Sampel 2



Gambar 11. Posisi “Set” Sampel 3



Fase ini, sampel 1 memperoleh poin sebesar 25, sampel 2 memperoleh poin sebesar 26, sampel 3 memperoleh poin sebesar 22 dari total poin Posisi “Set”. Penekanan pada tumit kaki belakang terlihat akibat dari naiknya posisi pinggul. Naiknya posisi pinggul secara bertahap tersebut mengakibatkan terjadinya pembentukan sudut pada lutut kaki depan dan belakang. Sudut pada lutut kaki depan yang terbentuk pada masing-masing sampel yaitu, sampel 1 sebesar  $96^\circ$ , sampel 2 sebesar  $90^\circ$ , sedangkan sampel 3 sebesar  $115^\circ$ . Dari ke tiga

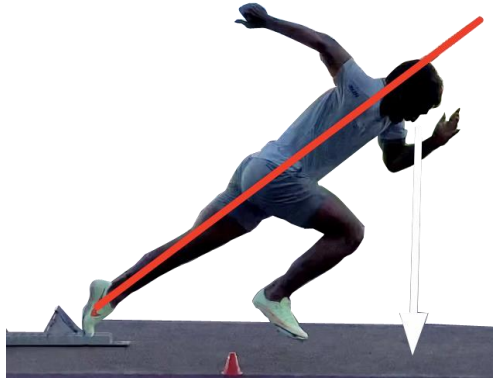
sampel tersebut sampel 2 menunjukkan sudut yang optimal sedangkan 2 sampel lainnya menunjukkan sudut yang lebih besar, sampel 3 menunjukkan sudut yang lebih besar, sehingga diberi poin 2 dibandingkan dengan sampel 1 dengan poin 3. Sudut pada lutut kaki belakang yang terbentuk pada masing-masing sampel yaitu, sampel 1 sebesar  $154^{\circ}$ , sampel 2 sebesar  $164^{\circ}$ , sedangkan sampel 3 sebesar  $159^{\circ}$ . Dari hasil tinjauan nilai yang diberikan pada masing-masing sampel yaitu 2 poin sebab sudut yang terbentuk terlalu besar.

Dari hasil penjabaran di atas ketidaksesuaian yang terjadi pada ke tiga sampel adalah terbentuknya sudut lutut kaki depan dan kaki belakang yang terlalu lebar. Pada sampel 3 rentang sudut yang terlihat lebih besar akibat posisi *start* yang digunakan pendek sehingga efek dari naiknya pinggul terhadap jarak tangan dengan garis mengakibatkan terbentuknya sudut lutut yang besar. Selain itu sampel 3 menunjukkan posisi tangan dan bahu yang sejajar sehingga diberikan poin 3 sebab dengan posisi ini tangan dapat menahan badan lebih ringan. Untuk kedepannya pelatih dapat lebih memberikan latihan penguatan pada tangan.

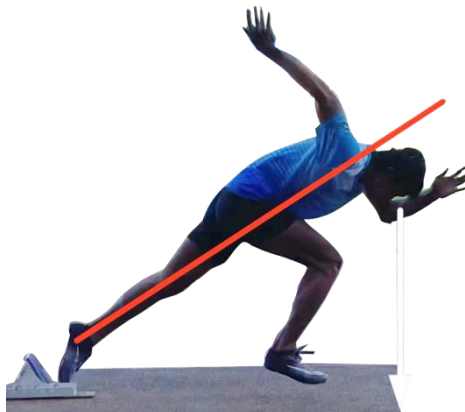
Pada fase ini seluruh sampel memperoleh tingkat keberhasilan 87% berdasarkan penilaian oleh peneliti dengan total nilai sebesar 73. Sedangkan oleh penilaian ahli, tingkat keberhasilan yang diperoleh sebesar 65% dengan nilai total 55.

### 3. Fase Drive

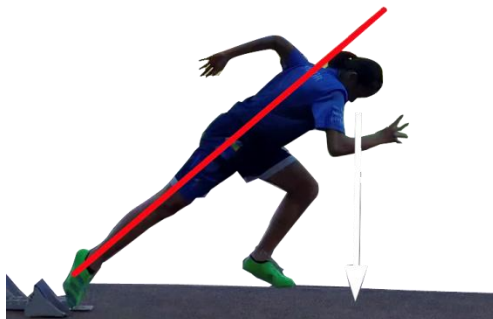
Gambar 12. Fase Drive Sampel 1



Gambar 13. Fase Drive Sampel 2



Gambar 14. . Fase Drive Sampel 3



Fase ini, sampel 1 memperoleh poin sebesar 23, sampel 2 dan sampel 3 memperoleh poin sebesar 21 dari total poin pada fase *Drive*. Pada fase ini diberikan aba-aba start “Yak!” atau berupa suara tembakan pistol yang menjadi penanda bagi atlet untuk lepas dari start blok untuk berlari. Pada fase ini para sampel telah menunjukkan posisi yang baik diantaranya yaitu secara bersamaan kedua tangan diangkat dan diayunkan ke depan dan ke belakang dengan tubuh yang condong ke depan dan pandangan mata yang mengarah ke bawah. Sampel 1 menunjukkan posisi badan, pinggul, dan lutut berada dalam satu garis lurus saat lepas dari *start block*.

Ketidaksesuaian terjadi pada sampel 2 dan sampel 3 dimana posisi sampel terlalu menunduk ke bawah sehingga tidak menunjukkan posisi badan dan pinggul yang lurus sehingga pada butir 13 dan 16 diberikan poin 3. Hal ini dapat terjadi karena atlet kurang menguasai teknik *start*. Persoalan ini dapat diatasi dengan latihan *start* yang dilakukan berulang sehingga menciptakan kebiasaan pada atlet.

Pada fase *Drive* ini seluruh sampel memperoleh 90% tingkat keberhasilan berdasarkan penilaian oleh peneliti dengan nilai sebesar 65. Sedangkan oleh penilaian ahli, tingkat keberhasilan yang diperoleh sebesar 79% dengan nilai total 57.

#### 4. Fase Akselerasi

Gambar 15. Fase Akselerasi Sampel 1



Gambar 16. Fase Akselerasi Sampel 2



Gambar 17. Fase Akselerasi Sampel 3



Pada fase akhir ini, sampel 1 memperoleh poin sebesar 25 poin, sampel 2 memperoleh poin sebesar 24, dan sampel 3 memperoleh poin sebesar 24 dari total poin pada fase akselerasi. Secara keseluruhan ketiga sampel telah melakukan fase ini dengan baik. Ketiga sampel diberi nilai 3 poin pada gerakan mempertahankan posisi sejajar dengan tanah pada telapak kaki ayun selama *recovery*. Gerakan ayunan tangan masing-masing sampel diberi nilai 3 poin. Namun selebihnya sampel sudah menunjukkan posisi yang sempurna yaitu dengan posisi tumpuan dengan bola kaki dan badan yang condong ke depan. Terjadinya peningkatan panjang dan frekuensi

langkah dilakukan dengan cepat selaras dengan meningkatnya panjang dan frekuensi langkah. Posisi kepala yang ditunjukkan sudah sesuai yakni naik bertahap seiringan dengan naiknya batang tubuh.

Ketidaksesuaian yang terlihat jelas terdapat pada sampel 3 yaitu posisi tubuh yang tegak sebelum melewati tanda 20 meter sehingga diberi nilai 2 poin. Kenaikan posisi kepala sampel 3 sedikit lebih cepat mengikuti tegaknya tubuh sehingga diberi nilai 3. Hal ini dapat terjadi akibat atlet yang kurang *relax* sehingga mempengaruhi gerak. Untuk kedepannya pelatih dapat memberikan pemahaman lebih terkait posisi akselerasi dan memberikan lebih banyak pengulangan agar atlet dapat lebih *relax* dan terbiasa.

Pada fase ini seluruh sampel memperoleh nilai sebesar 72 yang menunjukkan 90% tingkat keberhasilan berdasarkan penilaian oleh peneliti. Sedangkan oleh penilaian ahli, tingkat keberhasilan yang diperoleh sebesar 65% dengan nilai total 55.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat diambil kesimpulan dalam penelitian ini bahwa secara keseluruhan nilai yang diperoleh oleh *Sprinter Singkill Track Project* terhadap gerak start adalah 80 poin dari total 100 poin, yang mana termasuk dalam indikasi Baik.

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

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas maka implikasi dari hasil penelitian ini adalah:

##### 1. Bagi Pelatih

Memberikan informasi kepada pelatih bahwa dengan menilai gerakan teknik *start* sesuai dengan ketentuan yang tertulis pada buku *IAAF*, dapat dijadikan sebagai landasan dalam menjalankan latihan teknik *start* yang lebih optimal. Dengan pengambilan gambar yang diperlambat dapat diketahui pada tahap apa dalam gerak teknik *start* yang kurang tepat. Dengan aplikasi *Mirror Vision* dapat diketahui sudut kemiringan dari masing-masing anggota tubuh. Dengan demikian, teknik gerak *start* pada masing-masing atlet dapat dianalisis dan dievaluasi kesalahannya.

## 2. Bagi Atlet

Dengan penilaian yang dilakukan dengan pengambilan gambar yang diperlambat, atlet menjadi paham terdapat kesalahan pada tahap tertentu dan dapat mengerti bagaimana gerakan yang teknik *start*. Dengan bimbingan pelatih yang benar akan membuat gerak teknik *start* menjadi lebih baik dari sebelumnya.

### C. Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian ini hanya mengambil penilaian terhadap teknik *start* sehingga faktor-faktor lain seperti gaya yang berlaku, fisik, strategi, mental, dan fasilitas tidak diteliti.
2. Penelitian ini menggunakan sampel yang berjumlah kecil yaitu 3 orang.
3. Keterbatasan dalam pengambilan gambar, pengambilan gambar dilakukan menggunakan kamera ponsel dengan keterbatasan resolusi dan pencahayaan kamera yang menangkap gambar terlihat kurang terang.
4. Bantuan kamera tidak bisa mengambil gambar secara penuh. Kamera yang digunakan hanya mengambil gambar dari samping yang mana menggunakan 2 kamera di bagian *start* dan akselerasi 30 meter
5. Penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi *Mirror Vision* untuk melihat sudut yang terbentuk dari masing-masing anggota tubuh.

#### **D. Saran**

1. Bagi pelatih, hendaknya lebih memperhatikan kinerja teknik start dan penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi bagi pelatih terhadap atlet dalam melakukan latihan start.
2. Bagi atlet penelitian ini dapat dijadikan landasan dalam mengetahui posisi start yang sesuai dengan pedoman IAAF.
3. Untuk peneliti selanjutnya agar menggunakan tenaga ahli dalam mengatur alat agar pengambilan gambar dapat memperoleh hasil yang terbaik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Bina Aksara.
- Chapman, E. A. (2008). *Biomechanical Analysis of Fundamental Human Movements*. United State of America: Human Kinetics.
- Faizah, A. (2019). ANALISIS GERAK AKSELERASI SPRINT 100 METER. *Ejurnal UNESA*.
- Gulo, W. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Gramedia.
- IAAF. (2001). *Level I/II Sprint & Hurdler Textbook*. Monaco: IAAF.
- IAAF. (2009). *Competition Rules & Technical Rules*. Monaco: IAAF.
- Irwansyah, A. K. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Utama.
- Narbuko, C., & Achmadi, A. (2010). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Nasir, M. (2007). *Metode Analisis Deskriptif (Cetakan Kedua)*. Jakarta: Erlangga.
- Newman M. (2009). *Strength Qualities of the 100m Sprinter*. Diambil kembali dari <http://edderic2016.blogspot.com/2009/03/m-newman-strength-qualities-of-100m.html>
- Pahalawidi, C. (2010). *Analisis Teknik Start dan Akselerasi Lari 100 Meter UKM Atletik UNY*. Yogyakarta.
- Purnomo, E., & Dapan. (2017). *DASAR-DASAR GERAK ATLETIK*. Yogyakarta: Alfamedia.

- Ritzdorf, M. H. (2000). *RUN! JUMP! THROW! The Official IAAF Guide to Teaching Athletics*. Monaco: IAAF.
- Samad, B. S. (2012). *Metode Survei dalam Penelitian*. Diambil kembali dari <http://educationesia.blogspot.com/2012/05/metode-survai-dalam-penelitian.html#ixzz3pWaZY1yQ>
- Soegito. (1992). *Teori dan Praktek Atletik*. Surakarta: UNS Press.
- Sudarmada, I. N., & Wijaya, I. M. (2015). *Biomekanika Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono, P. D. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Yogyakarta: ALFABETA.
- Tamsir Riyadi. (1985). *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: Yogyakarta.
- Tim Penyusun. (2023). *Pedoman Tugas Akhir*. Universitas Negeri Yogyakarta.

# *LAMPIRAN*

## Lampiran 1. Lembar Bimbingan Skripsi



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

Nomor : 024/PKO/II/2023  
Lamp. : 1 Eksemplar proposal  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Dyah Aulia Putri Darere  
NIM : 19602241015

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

**PENILAIAN GERAK TEKNIK START PADA ATLET SPRINTER ATLETIK CLUB  
SINGKILL TRACK PROJECT YOGYAKARTA**

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 16 Februari 2023  
Ketua Departemen PKO

*\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL  
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

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

## Lampiran 2. Lembar Bimbingan Skripsi



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

### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Dyah Aulia Putri Darere  
NIM : 19602241015  
Pembimbing : Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	20/02/2023	Permasalahan dan judul penelitian	lt
2.	06/03/2023	Latar belakang dan rumusan masalah	lt
3.	17/03/2023	Kajian pustaka dan deskripsi teori	lt
4.	21/03/2023	Instrumen penelitian dan kisi-kisi	lt
5.	28/03/2023	Validitas instrumen	lt
6.	16/05/2023	Teknik analisis data	lt
7.	30/05/2023	Dilanjut Bab IV	lt
8.	25/06/2023	Pengolahan data dan pembahasan	lt
9.	10/07/2023	Kesimpulan	lt
10.	11/07/2023	Daftar lampiran	lt


Ketua Departemen PKO

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

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

### Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN about:blank



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

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : B/1027/UN34.16/PT.01.04/2023 21 Maret 2023  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . Ivan Budi Aji, S.Pd**  
**Club Singkill Track Project**


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

Nama : Dyah Aulia Putri Darere  
NIM : 19602241015  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Penilaian Gerak Teknik Start pada Atlet Sprinter Atletik Club Singkill Track Project Yogyakarta  
Waktu Penelitian : Senin - Minggu, 3 - 9 April 2023


Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.  
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Tembusan :

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



Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Kemahasiswaan dan Alumni,



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

## Lampiran 4. Surat Pelaksanaan Penelitian

**SINGKILL TRACK PROJECT**  
Email : @singkilltrackproject@gmail.com  
IG : @trackproject



Nomor : 013/STP/2023

Hal : Surat Keterangan

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini, H.C Singkill Track Project, menyatakan bahwa saudara,

Nama : Dyah Aulia Putri Darere

NIM : 19602241015

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1

Dengan ini telah diizinkan untuk mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) yang berjudul Penilaian Gerak Teknik Start Atlet Sprinter Atletik Club Singkill Track Project Yogyakarta, dilaksanakan pada tanggal 3-9 April 2023.

Demikian surat izin ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 9 April 2023  
Singkill Track Project



Wan Budi Aji, S.Pd.

## Lampiran 5. Surat Permohonan Validasi Ahli Materi 1

### SURAT PERMOHONAN

Hal: Permohonan Validasi Instrumen Tugas Akhir

Kepada Yth, Bapak Cukup Pahalawidi, S.Pd., M.Or.  
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Dyah Aulia Putri Darere  
NIM : 19602241015  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Judul TA : Penilaian Gerak Teknik Start pada Atlet Sprinter Atletik Club Singkill Track Project Yogyakarta.

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penelitian tugas akhir skripsi yang akan saya laksanakan. Dengan ini saya memohon Bapak untuk berkenan memberikan validasi terhadap instrument penelitian TA yang telah saya susun.

Demikian permohonan ini, atas perhatian dan terkabulnya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 28 Maret 2023

Mengetahui

Dosen pembimbing



Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.  
NIP. 196210261988121001

Peneliti



Dyah Aulia Putri Darere  
NIM. 19602241015

## Lampiran 6. Surat Permohonan Validasi Ahli Materi 2

### SURAT PERMOHONAN

Hal: Permohonan Validasi Instrumen Tugas Akhir

Kepada Yth, Ivan Budi Aji, S.Pd.

Di Club Singkill Track Project Yogyakarta

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Dyah Aulia Putri Darere

NIM : 19602241015

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul TA : Penilaian Gerak Teknik Start pada Atlet Sprinter Atletik Club Singkill Track Project Yogyakarta.

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penelitian tugas akhir skripsi yang akan saya laksanakan. Dengan ini saya memohon Bapak untuk berkenan memberikan validasi terhadap instrument penelitian TA yang telah saya susun.

Demikian permohonan ini, atas perhatian dan terkabulnya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 28 Maret 2023

Mengetahui

Dosen pembimbing



Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si  
NIP. 196210261988121001

Peneliti



Dyah Aulia Putri Darere  
NIM. 19602241015

## Lampiran 7. Lembar Keterangan Ahli Materi 1

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI**

**INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cukup Pahalawidi, S.Pd., M.Or.  
Unit Kerja : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Bidang Keahlian : Perwasitan dan Kepelatihan Atletik

Menerangkan bahwa instrument penelitian Tugas Akhir atas nama mahasiswa:


Nama : Dyah Aulia Putri Darere  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
NIM. : 19602241015  
Judul Skripsi : Penilaian Gerak Teknik Start pada Atlet Sprinter Atletik Club Singkill Track Project Yogyakarta

Setelah dilakukan kajian atas instrument penelitian Tugas Akhir tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian  
 Layak digunakan dengan perbaikan  
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

(1) Tiap tahapan hendaknya mencakup 5 bagian tubuh yaitu kepala, lengan, badan, tungkai, dan kaki  
(2) Mengganti beberapa susunan kata dan kalimat agar lebih jelas.  
dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 30 Maret 2023  
Validator,  
  
Cukup Pahalawidi, S.Pd., M.Or.  
NIP.197707282006041001

Catatan:

Beri tanda ✓

## Lampiran 8. Lembar Keterangan Ahli Materi 2

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI**  
**INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ivan Budi Aji, S.Pd.  
Unit Kerja : Club Singkill Track Project Yogyakarta  
Bidang Keahlian : Kepelatihan Atletik

Menerangkan bahwa instrument penelitian Tugas Akhir atas nama mahasiswa:

Nama : Dyah Aulia Putri Darere  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
NIM. : 19602241015  
Judul Skripsi : Penilaian Gerak Teknik Start pada Atlet Sprinter Atletik Club Singkill Track Project Yogyakarta


Setelah dilakukan kajian atas instrument penelitian Tugas Akhir tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian  
 Layak digunakan dengan perbaikan  
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

- memperbaiki susunan penulisan agar lebih mudah dipahami.

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 31 Maret 2023  
Validator,  
  
Ivan Budi Aji, S.Pd.

Catatan:

Beri tanda ✓



## Lampiran 9. Lembar Validasi Ahli Materi

### LEMBAR VALIDASI

Penelitian dengan judul **Penilaian Gerak Teknik Start pada Atlet Sprinter Atletik Singkill Track Project Yogyakarta** oleh Dyah Aulia Putri Darere (19602241015) dapat digunakan untuk mengolah data dengan mengacu pada kisi-kisi start block dinyatakan valid.

Telah divalidasi  
Yogyakarta, 31 Maret 2023

Validator

No.	Nama Validator	Tanggal	Tanda Tangan
1.	Cukup Pahalawidi, S.Pd., M.Or.	30/3 2023	
2.	Ivan Budi Aji, S.Pd.	31/3 2023	

### Lampiran 10. Rumus Mencari Interval

$$\text{Nilai tertinggi} = 5$$

$$\text{Skor terendah} = 1$$

$$\text{Jumlah item pernyataan} = 25$$

$$\text{Skor Tertinggi} = \text{Nilai Tertinggi} \times \text{Jumlah Item} = 5 \times 25 = 125$$

$$\text{Skor Terendah} = \text{Nilai Terendah} \times \text{Jumlah Item} = 1 \times 25 = 25$$

$$\text{Interval} = \frac{\text{Skor Tertinggi} - \text{Skor Terendah}}{\text{Jumlah Kategori}} = \frac{125 - 25}{4} = 25 \text{ dibulatkan } 25$$

**Lampiran 11. Biodata Ahli**

**BIODATA AHLI**

Nama : Cukup Pahalawidi, S.Pd., M.Or.  
jenis Kelamin : Laki-laki  
Unit Kerja : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Bidang Keahlian : Perwasitan dan Kepelatihan Atletik

Lampiran 12. Penilaian Ahli pada *Google Form*

Penilaian Gerak Teknik Start pada Atlet Sprint

Pertanyaan Jawaban 2 Setelan

Jawaban tidak dapat diedit

## Penilaian Gerak Teknik Start pada Atlet Sprinter Atletik Singkill Track Project Yogyakarta

\* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Email \*

cukup@uny.ac.id

SAMPLE 1

**Lampiran 13. Dokumentasi Foto Penelitian**

