

**EFEKTIVITAS LATIHAN LARI KIJANG TERHADAP KECEPATAN
LARI *SPRINT* 100 METER PESERTA EKSTRAKURIKULER
ATLETIK MTS AL KAUTSAR KOTA BOGOR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Oleh :

**Muhammad Fathin Azzuhri
41182191220068**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS LATIHAN LARI KIJANG TERHADAP KECEPATAN
LARI *SPRINT* 100 METER PESERTA EKSTRAKURIKULER
ATLETIK MTS AL KAUTSAR KOTA BOGOR**

Oleh

Muhammad Fathin Azzuhri

41182191220068

Pembimbing



Dr. Aisya Kemala, M. Pd.

Bekasi, 29 Juni 2026

Menyetujui

Ketua Program Studi PJKR FKIP

Universitas Islam 45



Dr. Aridhotul Haqivah, M. Pd
NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

EFEKTIVITAS LATIHAN LARI KIJANG TERHADAP KECEPATAN LARI *SPRINT* 100 METER PESERTA EKSTRAKURIKULER ATLETIK MTS AL KAUTSAR KOTA BOGOR

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Muhammad Fathin Azzuhri

41182191220068

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Pada tanggal 29 Juni
2026 dan dinyatakan memenuhi syarat.

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M. Pd.
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M. Pd.
Anggota : 1. Prof. Dr. Dindin Abidin, M. Si.
: 2. Dr. Andini Dwi Intani, M. Or.
: 3. Mia Kusumawati, M. Pd.



Bekasi, 29 Juni 2026

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



Yudi Budianti, M. Pd.
NIK.45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Fathin Azzuhri

Nomor pokok mahasiswa : 41182191220068

Program studi : pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Latihan Lari Kijang Terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Peserta Ekstrakurikuler Atletik Mts Al Kautsar Kota Bogor” ini benar benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena kepentingan material dan non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang di bentuk untuk melakukan verifikasi dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 23 Juni 2026

Saya menyatakan,



Muhammad Fathin Azzuhri

Npm : 41182191220068

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Jika Bukan Karena Allah Yang Mampukan, Aku Mungkin Sudah Lama Menyerah.

(Q.S Al-Insyirah: 05-06)

”TIDAK ADA YANG PEDULI DENGAN SUSAHMU JADI TUNJUKAN SAJA BAHAGIAMU”

(”Monkey D Luffy”)

“Semua Jatuh Bangunmu, Hal Yang Biasa. Angan Dan Pertanyaan, Waktu Yang Menjawabnya. Berikan Tenggat Waktu, Bersedihlah Secukupnya. Rayakan Perasaanmu Sebagai Manusia”

(Mata Air – Hindia)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan nikmat-nya. Sehingga penulisan ini dapat di selesaikan dengan baik. Dengan rasa bangga, karya ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua penulis, Bapak saya Samsudin dan Ibu Mariyah, dua orang yang sangat berharga bagi penulis. Terimakasih atas kasih sayang, pengorbanan yang tiada lelah, serta doa-doa yang tiada henti di langitkan kepada penulis, serta dukungan yang tak terhingga, sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya hingga mendapatkan gelar sarjana ini. Terimakasih telah berjuang untuk kehidupan putra bungsu kalian.
2. Bapak Dr. Tatang Iskandar, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik. Terimakasih telah membimbing, memberikan kritik, saran dan juga telah meluangkan waktu untuk membantu selama perkuliahan.

3. Ibu Dr. Aisya Kemala, M. Pd selaku dosen pembimbing skripsi. Terimakasih telah membimbing, memberikan kritik, saran dan juga telah meluangkan waktu untuk membantu selama proses perkuliahan.
4. Teruntuk teman-teman seperjuangan khususnya (KOS CAKUNG FAMILY) dan umumnya PJKR MENTALITY, seseorang di balik layar yang selalu kebersamai serta memberikan kritik serta saran hingga saat ini.

ABSTRAK

Muhammad Fathin Azzuhri, 41182191220068, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan lari kijang terhadap kecepatan lari sprint 100 meter peserta ekstrakurikuler atletik MTs Al Kautsar Kota Bogor. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 12 peserta ekstrakurikuler atletik yang ditentukan menggunakan teknik total sampling. Penelitian dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu. Instrumen yang digunakan adalah tes lari sprint 100 meter untuk mengukur kemampuan kecepatan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata waktu sprint 100 meter pada saat pretest sebesar 15,91 detik, sedangkan pada saat posttest menurun menjadi 14,38 detik, dengan rata-rata peningkatan sebesar 1,52 detik. Hasil uji normalitas Liliefors menunjukkan seluruh data berdistribusi normal karena nilai L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} (0,242). Hasil uji homogenitas menunjukkan nilai F_{hitung} sebesar 2,73 lebih kecil dari F_{tabel} sebesar 2,82 sehingga data dinyatakan homogen. Selanjutnya, hasil uji hipotesis menggunakan uji-t menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 6,85 lebih besar daripada t_{tabel} sebesar 2,201 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan (dk) = 11. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan lari kijang efektif dan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari sprint 100 meter peserta ekstrakurikuler atletik MTs Al Kautsar Kota Bogor.

Kata Kunci: latihan lari kijang, kecepatan lari, sprint 100 meter, atletik, ekstrakurikuler.

ABSTRACT

Muhammad Fathin Azzuhri, 41182191220068, *This study aims to determine the effectiveness of deer running training on the 100-meter sprint speed of MTs Al Kautsar athletics extracurricular participants in Bogor City. The study used an experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 12 athletics extracurricular participants determined using a total sampling technique. The study was conducted for 6 weeks with a training frequency of 3 times per week. The instrument used was a 100-meter sprint test to measure speed ability before and after treatment. The results showed that the average 100-meter sprint time during the pretest was 15.91 seconds, while during the posttest it decreased to 14.38 seconds, with an average increase of 1.52 seconds. The results of the Liliefors normality test showed that all data were normally distributed because the L count value was smaller than L table (0.242). The results of the homogeneity test showed that the F count value was 2.73 smaller than F table of 2.82 so that the data was declared homogeneous. Furthermore, the results of the hypothesis test using the t-test showed a calculated t value of 6.85, greater than the t table of 2.201 at a significance level of $\alpha = 0.05$ and degrees of freedom (dk) = 11. Thus, H_0 is rejected and H_1 is accepted. Based on the results of the study, it can be concluded that the deer running training is effective and has a significant effect on increasing the 100-meter sprint speed of the MTs Al Kautsar athletics extracurricular participants in Bogor City.*

Keywords: deer running training, running speed, 100-meter sprint, athletics, extracurricular activities.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul “EFEKTIVITAS LATIHAN LARI KIJANG TERHADAP KECEPATAN LARI SPRINT 100 METER PESERTA EKSTRAKURIKULER ATLETIK MTS AL KAUTSAR KOTA BOGOR”

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyanti., M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Ibu Dr. Aisya Kemala, M.Pd Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Bapak Dr. Tatang Iskandar, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing Akademik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
7. Kedua orangtua Bapak saya Syamsudin dan Ibu Mariyah Selaku Orang Tua yang sangat saya banggakan karena tiada hentinya mendoakan

baiknya serta memberikan dukungan dalam memperjuangkan masa depan dan kebahagiaan putranya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki sejumlah kekurangan dan kesalahan. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan masukan dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan sehingga pada akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang Pendidikan dan aplikasinya di lapangan, serta dapat terus dikembangkan lebih lanjut.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	ii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Definisi Operasional	12
BAB II.....	14
KAJIAN TEORI	14
A. Kerangka Teori.....	14
B. Penelitian Yang Relevan.....	34
C. Kerangka Berpikir	37
D. Hipotesis	39
BAB III	40
METODELOGI PENELITIAN	40
A. Metode Penelitian.....	40

<u>B.</u> Populasi dan Sampel	42
<u>C.</u> Waktu dan Tempat penelitian	43
<u>D.</u> Desain Dan Instrument Penelitian.....	44
<u>E.</u> Prosedur Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Deskripsi Data	51
B. Hasil Penelitian.....	53
C. Pembahasan.....	56
BAB V.....	58
KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	63
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Start Pendek (<i>Bunch Start</i>)	21
Gambar 2. 2 Start Menengah (<i>Medium Start</i>)	22
Gambar 2. 3 Start Panjang (<i>Long Start</i>)	22
Gambar 2. 4 Aba Aba Bersedia.....	23
Gambar 2. 5 Aba Aba Siap	23
Gambar 2. 6 Aba Aba Ya	24
Gambar 2. 7 Fase Topang	25
Gambar 2. 8 Fase Layang.....	25
Gambar 2. 9 Teknik Melewati Garis Finish.....	26
Gambar 2. 10 Lari Kijang	32
Gambar 2. 11 Kerangka Berpikir	38
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Yang Relevan	35
Tabel 3. 1 Norma Penilaian Tes Sprint 100 Meter Usia 13-15 Tahun	46
Tabel 4. 1 Hasil Tes Kecepatan.....	52
Tabel 4. 2 Uji Normalitas Liliefors	54
Tabel 4. 3 Tabel Uji Homogenitas	55
Tabel 4. 4 Uji Hipotesis	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Jumlah, Mean, Standar Deviasi, Dan Varian	63
Lampiran 2 Uji Normalitas liliefors	63
Lampiran 3 Uji Homogenitas	65
Lampiran 4 Uji Hipotesis	65
Lampiran 5 Tabel Uji Normalitas liliefors	67
Lampiran 6 Tabel Uji Homogenitas	68
Lampiran 7 Tabel T Uji Hipotesis.....	69
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian <i>Pretest</i> , Latihan <i>Blank Shoot</i> , <i>Posttest</i>	70
Lampiran 9 Program Latihan	74
Lampiran 10 Absensi	79
Lampiran 11 SK Pembimbing	80
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian	81
Lampiran 13 Surat Balasan Melakukan Penelitian	82
Lampiran 14 Surat Keterangan Bebas Plagiarisme.....	82
Lampiran 15 Kartu Bimbingan Skripsi.....	84