

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN LARI JARAK PENDEK PADA
ATLET PEMULA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam “45” Bekasi



OLEH :

PUTRA PRATAMA HARAHAHAP

41182191170089

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI

2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN LARI JARAK PENDEK PADA
ATLET PEMULA**

Oleh :

PUTRA PRATAMA HARAHAP

41182191170089

Telah Disetujui Oleh :

Mengetahui

Pembimbing



Andini Dwi Intani, M.Or.

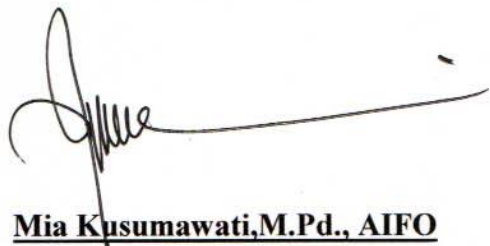
Mengetahui,

Dekan FKIP UNISMA Bekasi

Ketua Program Studi PJKR



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN LARI JARAK PENDEK PADA ATLET PEMULA

Dipersiapkan dan Ditulis Oleh :

PUTRA PRATAMA HARAHAP

41182191170089

Telah Dipertahankan Didepan Dewan Penguji

Pada Tanggal 19 Agustus 2022

Dan Dinyatakan Memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

(.....)

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd

(.....)

Penguji 1 : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

(.....)

Penguji 2 : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

(.....)

Penguji 3 : Azi Faiz Ridlo, M.Pd

(.....)

Bekasi, 19 Agustus 2022

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd



LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Putra Pratama Harahap
NPM : 41182191170089
Fakultas : Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan (FKIP)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (FKIP)
Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan Lari Jarak Pendek Pada
Atlet Pemula

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain.

Bekasi, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Putra Pratama Harahap
NPM : 41182191170089

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Jangan pernah mengeluh Teruslah berusaha dan berdoa apapun yang terjadi kepada dirimu, lakukan saja menurutmu terbaik yakin bahwa itu yang terbaik untuk hidupmu yang diberi Allah SWT”

(Putra.P.Harahap)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Kedua Orang Tua Saya Ayah Efendi Harahap dan Uma Dewani Dalimunthe yang selalu mendoakan saya di perantauan sampe sekarang, mendukung,memberi semangat dan kasihsayang terhadap keluarga.
2. Untuk tulang saya Poldung,Tholib,Bambang, Raja, evena, N.delvi naibaho, harapan yang selalu memberikan semangat dan dukungan dan selalu mensupport.
3. Teman-teman Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasiangkatan 2017.
4. Almamater Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut.

ABSTRAK

Putra Pratama Harahap, 41182191170089. **“Pengembangan Model Latihan Lari Jarak Pendek Pada Atlet Pemula”**. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekrasi. Universitas Islam “45” Bekasi, Pembimbing : Andini Dwi Intani, M.Or.

Atletik cabang lari merupakan suatu kegiatan atau aktivitas tubuh seseorang atlet atau pelari yang dilakukan dengan berlari dalam rangka meminimalkan waktu tempuh dari garis start ke garis finish. Pada saat latihan adanya beberapa pemasalah yang timbul, seperti bagi para atlet pemula kurang memahami teknik-teknik atau gerakan-gerakan dalam lari yang berakibat pada hasil latihan yang tidak sesuai dengan harapan. Pada saat para atlet melakukan latihan lari jarak pendek.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan teknik start, teknik gerakan lengan atau tungkai kaki dan teknik memasuki garis finish dalam perlombaan lari jarak pendek agar dapat dikembangkan dan memberikan kemudahan dalam menyampaikan materi. Metode yang digunakan adalah *Research and Development*. Menurut sugiyono penelitian ini menggunakan 10 langkah penelitian. Namun karena status pandemi *covid-19* di Indonesia, maka penelitian ini hanya menggunakan 5 langkah penelitian *Research and Development* yang divalidasi oleh 3 ahli.

Pada “Pengembangan Model Latihan Lari Jarak Pendek Pada Atlet Pemula” dikategorikan layak untuk digunakan sebagai variasi model latihan dalam proses latihan lari jarak pendek. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian para dosen ahli Atletik 95% dan dosen ahli motorik 90% dan dosen ahli kepelatihan 82,5%. Sehingga jika ditotalkan keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan sebesar 89,1%. Dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dapat dilanjutkan ke tahap penelitian selanjutnya.

Kata Kunci : Pengembangan, Lari Jarak Pendek, dan *Atlet* Pemula

ABSTRAK

Putra Pratama Harahap, 41182191170089. **"Development of Short Distance Running Training Model for Beginner Athletes"**. Thesis. Department of Physical Education, Health and Recreation. Islamic University "45" Bekasi, Supervisor : Andini Dwi Intani, M.Or.

Running athletics is an activity or body activity of an athlete or runner that is carried out by running in order to minimize travel time from the start line to the finish line. During training, several problems arise, such as for beginner athletes who do not understand the techniques or movements in running which result in training results that are not as expected. When athletes do short distance running exercises.

This study aims to develop a training model for starting techniques, arm or leg movement techniques and techniques for entering the finish line in a short distance running competition so that they can be developed and provide convenience in conveying the material. The method used is Research and Development. According to Sugiyono, this research uses 10 research steps. However, due to the status of the COVID-19 pandemic in Indonesia, this study only used 5 Research and Development research steps which were validated by 3 experts.

The "Development of a Short Distance Running Exercise Model for Beginner Athletes" is categorized as feasible to be used as a variation of the training model in the short distance running training process. This can be seen from the results of the assessment of 95% athletic expert lecturers and 90% motor expert lecturers and 82.5% coaching expert lecturers. So, if the total is totaled, the results of the feasibility study are 89.1%. It can be concluded that the research results can be continued to the next research stage.

Keywords: Development, Short Distance Running, and Beginner Athletes

KATA PENGANTAR

Dengan mengucap Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmatnya sehingga penulisan proposal skripsi ini dapat di selasaiakan dengan baik. Adapun judul proposal skripsi ini adalah “Pengembangan Model Latihan Lari Jarak Pendek Pada Atlet Pemula” guna memenuhi sebagian persyaratan untuk melanjutkan pada penyusunan tugas akhir yaitu skripsi pada program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini masih terdapat banyak kelemahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam menyelesaikan penyusunan laporan proposal skripsi ini banyak diperoleh bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung baik berupa tenaga maupun pikiran sehingga penyusunan proposal skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik. Maka dari itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terima kasih yang sedalam- dalamnya dan memberikan penghargaan yang

Oleh sebab itu pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

4. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd, selaku dosen pembimbing Akademik yang senantiasa membimbing dan memberikan motivasi selama masa perkuliahan sampai selesai.
5. Ibu Andini Dwi Intani, M.Or., selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberi bimbingan dan memberikan arahan kepada penulis dengan ikhlas dan sabar dalam menyelesaikan skripsi ini. sudah meluangkan waktu, tenaga, serta motivasi untuk memberi pengarahan dan bimbingan sehingga saya dapat menyelesaikan Proposal Skripsi dengan lancar.
6. Kedua orang tua tercinta ayah Effendi Harahap Uma Dewani Dalimunthe yang selalu memberikan dukungan, doa dan restu.
7. Untuk teman-teman seangkatan, dan semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kami menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Bekasi, Agustus 2022

Penulis

Putra Pratama Harahap

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah Dan Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Spesifikasi Produk	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
A. Hakikat Atletik	9
B. Hakikat Lari Sprint	12
C. Hakikat Teknik Dasar Lari Jarak Pendek Pada Atlet Pemula	24
D. Penelitian Yang Relevan	27
E. Kerangka Berfikir	29

BAB III PROSEDUR PENELITIAN	30
A. Metode Penelitian	30
B. Waktu	32
C. Tempat Penelitian	32
D. Desain Penelitian	32
E. Prosedur Pengembangan	34
F. Instrumen penelitian	36
G. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Produk Pengembangan	51
1. Analisis Kebutuhan	51
2. Deskripsi Draft Produk	53
3. Deskripsi Data Validasi Ahli	60
4. Revisi Draft Produk Awal	66
5. Hasil Penilaian Rata – Rata Uji Validasi Semua Para Ahli	76
B. Pembahasan	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	83
RIWAYAT HIDUP	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Latihan <i>the loop</i>	17
Gambar 2.2 Latihan <i>interval sprints</i>	18
Gambar 2.3 Latihan <i>hollow spirnts</i>	18
Gambar 2.4 Latihan <i>acceleration sprint</i>	19
Gambar 2.5 Latihan <i>octopus tag</i>	20
Gambar 2.6 Latihan <i>sprint training</i>	20
Gambar 2.7 Latihan <i>pick up sprints</i>	21
Gambar 2.8 Latihan <i>file relay</i>	22
Gambar 2.9 Latihan lompat katak	23
Gambar 1.10 Latihan <i>shuttle run</i>	23
Gambar 2.11 Posisi dan sikap pada saat aba-aba bersedia.....	24
Gambar 2.12 Posisi gerakan lengan dan gerakan tungkai kaki.....	25
Gambar 2.13 Gerakan memasuki garis finish.....	26
Gambar 2.14 Kerangka berfikir	29
Gambar 3.1 Langkah penelitian pengembangan.....	33
Gambar 3.2 Prosedur penelitian dan pengembangan.....	34
Gambar 4.1 Latihan <i>scissors hops and run</i>	54
Gambar 4.2 Latihan <i>high knee forward and side</i>	54
Gambar 4.3 <i>Single leg hops and run</i>	55
Gambar 4.4 Latihan <i>knee zig-zag</i>	55
Gambar 4.5 Latihan dua sisi dan melompat.....	56
Gambar 4.6 Latihan <i>high knee and run</i>	57

Gambar 4.7 Latihan sisi dan berlari	57
Gambar 4.8 Latihan <i>sprint to five points</i>	58
Gambar 4.9 Latihan <i>hight knee and jump</i>	59
Gambar 4.10 Latihan <i>jumping jack and run</i>	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Instrumen R&D latihan teknik lari jarak pendek	38
Tabel 3.2	Kategori kelayakan dalam skala presentase.....	50
Tabel 4.1	Hasil analisis kebutuhan	51
Tabel 4.2	Hasil penilaian ahli atletik.....	61
Tabel 4.3	Hasil penilaian ahli motorik.....	63
Tabel 4.4	Hasil penilaian ahli kepelatihan	64
Tabel 4.5	Kategori kelayakan skala presentase.....	77