

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN LARI JARAK PENDEK
BERBASIS PERMAINAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Memperoleh Gelar
Strata Satu (S1) Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :

ALI SUHUD
41182191180034

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
ISLAM "45" BEKASI
2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN LARI JARAK PENDEK BERBASIS PERMAINAN” telah disetujui untuk disidangkan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.

Pembimbing,



Mia Kusumawati, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP UNISMA Bekasi,



Yudi Dilianti, M.Pd

Disahkan oleh
Ketua Jurusan Pendidikan
Jasmani Kesehatan, dan
Rekreasi,



Mia Kusumawati, M.Pd

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul “PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN LARI JARAK PENDEK BERBASIS PERMAINAN” telah diterima dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi..

Hari : Senin
Tanggal : 08 Agustus 2022

Panitia Ujian Sidang Skripsi UNISMA Bekasi

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd

Dosen Penguji :

1. Dr. Dindin Abidin, M.Si

2. Tatang Iskandar, M.Pd

3. Muflikhul Fajri, M.Pd

(.....)
(.....)
(.....)
(.....)
(.....)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ali Suhud

NPM 41182191180034

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN LARI JARAK PENDEK BERBASIS PERMAINAN” beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko, sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 11 Juli 2022
Yang membuat pernyataan,



Ali Suhud

Motto dan persembahan

Motto

“Masa-masa sulitmu yang akan mengantarkanmu pada kesuksesan dan yakinlah disetiap kesulitan Allah siapkan kemudahan untuk kebahagiaanmu”

Persembahan

*Skripsi ini saya persembahkan untuk
kedua orang tua dan istri tercinta
yang selalu menjadi penyemangat
dalam pendidikanku.*

ABSTRAK

Ali Suhud, NPM : 41182191180034, Pengembangan Model Latihan Lari Jarak Pendek Berbasis Permainan. Skripsi. Jurusan Penjaskesrek. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan lari jarak pendek berbasis permainan agar dapat mempermudah guru, pelatih, atau instruktur menerapkan pembelajaran lari jarak pendek dengan bervariasi.

Berdasarkan hasil validitas dari ketiga ahli kelayakan model latihan lari jarak pendek berbasis permainan mendapat penilaian: (a) Ahli permainan dengan skor 97,5% dengan kategori layak, (b) Ahli program latihan dengan skor 85% dengan kategori layak, (c) Ahli atletik nomor lari jarak pendek dengan skor 87,5% dengan kategori layak. Secara keseluruhan tingkat validitas dari model latihan ini memiliki tingkat validitas 90% (Layak). Hasil tersebut dapat diartikan bahwa pengembangan model latihan lari jarak pendek berbasis permainan ini layak untuk diteruskan mengingat penelitian pengembangan ini belum sampai pada tahap uji coba produk dikarenakan pandemi yang melanda Indonesia sehingga Pemerintah mengeluarkan kebijakan pembatasan aktivitas di luar ruangan.

Kata Kunci: Model Latihan, Lari jarak pendek, Permainan.

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Puji syukur ke Hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kesehatan kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini. Shalawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad saw. yang telah membawa kita dari zaman kegelapan menuju cahaya ilmu.

Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan bagi setiap mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi. Selain itu juga merupakan suatu bukti bahwa mahasiswa telah menyelesaikan kuliah jenjang Strata-1 dan untuk memperoleh gelar sarjana.

Penulis sadar bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya sebagai bentuk apresiasi kepada pihak-pihak yang telah mendukung dan membantu dalam proses penulisan skripsi ini. Untuk itu Penulis ucapkan terima kasih kepada:

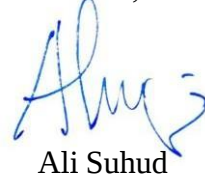
1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku dekan FKIP Unisma Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd. selaku Ka. Prodi PJKR FKIP Unisma Bekasi, dan sebagai pembimbing dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak dan Ibu Dosen serta TU PJKR FKIP Unisma Bekasi yang telah banyak memberikan ilmunya selama masa studi.
4. Kedua orang tua, istri serta anak yang telah memberikan dukungan baik materi ataupun moral.
5. Semua pihak yang tidak dapat Penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu untuk menyelesaikan penelitian ini.

Penulis tentu menyadari bahwa pembuatan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, Penulis berharap kepada semua pihak agar dapat menyampaikan kritik dan saran. yang membangun untuk menambah kesempurnaan stripsi ini. namun Penulis tetap berharap skripsi ini akan bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Bekasi, 27 Juli 2022

Penulis,



Ali Suhud

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I – PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Spesifikasi Produk.....	5
 BAB II – TINJAUAN TEORITIS	 6
A. Hakikat Pengembangan Model Latihan.....	6
B. Hakikat Atletik.....	9
C. Definisi Lari Jarak Pendek atau Lari Sprint.....	14
D. Hakikat Permainan.....	18
E. Penelitian Relevan.....	19
F. Kerangka Berpikir.....	20
 BAB III – PROSEDUR PENELITIAN	 22
A. Metode Penelitian	22
B. Waktu dan Tempat Penelitian	22
C. Desain Penelitian.....	22
D. Definisi Operasional	23
E. Prosedur Pengembangan	24

F. Instrumen Penelitian	27
G. Analisis Data	45
BAB IV – HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Produk Pengembangan.....	48
1. Analisis Kebutuhan	48
2. Deskripsi Draft Produk Awal.....	49
3. Validasi Ahli	62
4. Revisi Draft Produk Awal.....	66
B. Pembahasan.....	68
1. Hasil Revisi Rancangan Produk Awal	68
2. Hasil Penilaian Rata-rata Uji Validasi Ahli	85
3. Kajian Produk Akhir	87
BAB V – KESIMPULAN DAN SARAN	88
A. Kesimpulan.....	88
B. Implikasi Hasil Penelitian	88
C. Saran-Saran	89

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Start Jongkok	15
Gambar 2.2 Start Jongkok.....	16
Gambar 2.3 Gerakan Kaki Lari Jarak Pendek.....	17
Gambar 2.4 Memasuki Garis Finish	18
Gambar 2.5 Bagan Kerangka Berpikir.....	21
Gambar 3.1 Langkah-langkah R&D	23
Gambar 3.2 Bagan Desain R&D 5 Langkah.....	27
Gambar 4.1 Permainan Berburu Telur Ayam Hutan	50
Gambar 4.2 Permainan Kereta Thomas	52
Gambar 4.3 Permainan Lempar Dadu Raksasa.....	53
Gambar 4.4 Permainan Peluit Malin Kundang	55
Gambar 4.5 Permainan Uang Berputar	57
Gambar 4.6 Permainan Supir Ambulance.....	59
Gambar 4.7 Permainan Bola Tembak	61
Gambar 4.8 Permainan Jin Aladin	63
Gambar 4.9 Permainan Rintangan Bola.....	6

Gambar 4.10 Permainan Mengejar Jawaban.....	60
---	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Angket Validasi Model Latihan Lari Jarak Pendek Berbasis Permainan.....	28
Tabel 3.2 Tabel Skala Persentase	47
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan.....	48
Tabel 4.2 Hasil Penilaian Ahli Permainan	63
Tabel 4.3 Hasil Penilaian Ahli Program Latihan	64
Tabel 4.4 Hasil Penilaian Ahli Atletik Nomor Lari Jarak Pendek	65
Tabel 4.5 Perbedaan Produk Awal dan Revisi Produk Awal Ahli Permainan.....	66
Tabel 4.6 Perbedaan Produk Awal dan Revisi Produk Awal Ahli Program Latihan	67
Tabel 4.7 Perbedaan Produk Awal dan Revisi Produk Awal Ahli Atletik Nomor Lari Jarak Pendek.....	67
Tabel 4.8 Skala Persentase	86

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Validasi Ahli Permainan
- Lampiran 2 Angket yang divalidasi oleh Ahli Permainan
- Lampiran 3 Surat Pernyataan Ahli Permainan
- Lampiran 4 Surat Permohonan Validasi Ahli Program Latihan
- Lampiran 5 Angket yang divalidasi oleh Ahli Program Latihan
- Lampiran 6 Angket Hasil Revisi yang divalidasi oleh Ahli Program Latihan
- Lampiran 7 Surat Pernyataan Ahli Program Latihan
- Lampiran 8 Surat Permohonan Validasi Ahli Atletik Nomor Lari Jarak Pendek
- Lampiran 9 Angket yang divalidasi oleh Ahli Atletik Nomor Lari Jarak Pendek
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Ahli Atletik Nomor Lari Jarak Pendek
- Lampiran 11 Surat Keputusan (SK) Bimbingan
- Lampiran 12 Lembar Frekuensi Bimbingan
- Lampiran 13 Link video model latihan
- Lampiran 14 Dokumentasi