

**PENGARUH LATIHAN *RUNNING ABC* TERHADAP HASIL LARI 60M PADA USIA
10-11 TAHUN DI SDN 06 KEDAUNG KALIANGKE**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



OLEH :

TOBY ARGANANTA SAFITRA

41182191180061

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam "45" Bekasi.

Pembimbing



Tatang Iskandar, M.Pd

Mengetahui

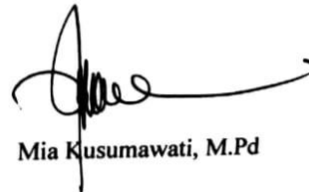
Dekan FKIP Unisma Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Disahkan oleh

Ketua Program Studi PJKR



Mia Kusumawati, M.Pd

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *RUNNING ABC* TERHADAP
HASIL LARI 60M PADA USIA 10-11 TAHUN DI
SDN 06 KEDAUNG KALIANGKE

Dipersiapkan dan ditulis

Oleh:

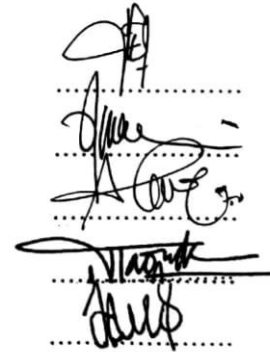
TOBY ARGANANTA SAFITRA

41182191180061

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji,
Pada Tanggal 19 Agustus 2022
Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

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



Handwritten signatures of the examiners, each on a dotted line.

Bekasi, 19 Agustus 2022

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

LEMBAR PERNYATAAN

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Toby Argananta Safitra

NPM : 41182191180061

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan, Keguruan dan Ilmu

Pendidikan, Universitas Islam“45” Bekasi.

Menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul“ Pengaruh Latihan *Running* ABC Terhadap Hasil Lari 60m Pada Usia 10-11 Tahun Di SDN 06 Kedaung Kaliangke ” dan 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 dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 12 Agustus 2022

Yang Membuat Pernyataan


00DAKX003905049
Toby Argananta Safitra

ABSTRAK

Toby Argananta Safitra. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Running ABC* Terhadap Hasil Lari 60m Pada Usia 10-11 Tahun Di SDN 06 Kedaung Kaliangke”. Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *running ABC* terhadap hasil lari siswa kelas V SDN 06 Kedaung Kaliangke. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi ini menggunakan siswa kelas V SDN 06 Kedaung Kaliangke yang berjumlah 20 orang. Sampel dengan menggunakan teknik total sampling, dengan teknik tersebut maka jumlah sampel di dapat yaitu sebanyak 20 siswa dari kelas V.

Dalam hasil data yang diperoleh dari hasil tes lari 60m di kelas V SDN 06 Kedaung Kaliangke. Menunjukkan hasil rata - rata pretest 9,22 dan hasil post test 8,45 dan untuk selisih hasil tes lari 60m sebesar 0,77

Berdasarkan pengolahan data dari analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa model latihan *running ABC* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil lari siswa SDN 06 Kedaung Kaliangke dengan nilai thitung sebesar $2,075 > t_{tabel}$ sebesar 2,093 pada alpha 5% atau $(\alpha) = 0,05$

Kata Kunci: *Latihan, Running Abc, Lari 60m*

ABSTRACT

Toby Argananta Safitra. "The Influence of Running ABC Training on 60m Running Results at the Age of 10-11 Years at SDN 06 Kedaung Kaliangke". Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45" Bekasi

This study aims to determine the effect of running abc training on the running results of fifth grade students at SDN 06 Kedaung Kaliangke. The method used in this study is an experiment with a one-group pretest-posttest design. This population uses fifth grade students at SDN 06 Kedaung Kaliangke of 20 people. Sampling using cluster random sampling technique, with this technique, the number of samples obtained is as many as 20 students from class V.

In the results of the data obtained from the results of the 60m run test in class V SDN 06 Kedaung Kaliangke. Shows the average result of the pretest 9.22 and the post-test result of 8.45 and the difference between the results of the 60m running test is 0.77

Based on data processing from data analysis, it can be concluded that the abc running training model has a significant effect on increasing the running results of the students of SDN 06 Kedaung Kaliangke with the score of tcount of 2,075 > ttable of 2,093 at 5% alpha or (α) = 0.05.

Keywords: Trainning, Running Abc, Running 60m

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah-Nya telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Running ABC* Terhadap Hasil Lari 60m Pada Usia 10-11 Tahun Di SDN 06 Kedaung Kaliangke”

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana satu pendidikan di Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini banyak sekali penulis menemukan hambatan-hambatan. Namu atas ijin Allah SWT dan bantuan sertabimbingan dari semua pihak yang bersedia membantu penulis akhirnya skripsi ini dapat selesai tepat waktu. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantudalam penyusunan skripsi yaitu kepada :

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi.
3. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd selaku dosen pembimbing selama penulis melaksanakan proses bimbingan dan penyusunan skripsi ini
4. Ibu Aisyah Kemala, M.Pd. selaku pembimbing akademik.
5. Staf Dosen dan asisten Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah membekali penulisan dalam ilmu-ilmu yang bermanfaat selama penulisan kuliah.
6. Bapak Chidam Cholik, M.Pd selaku Kepala Sekolah SDN 06 Kedaung Kaliangke yang telah mengizinkan untuk diselenggarakannya penelitian ini.
7. Siswa SDN 06 Kedaung Kaliangke yang telah membantu proses diselenggarakannya penelitian ini.
8. Kepada orang tua saya yaitu ibu Sumiati yang tak pernah henti-hentinya berdo’a untuk terlaksananya penelitian ini.
9. Kepada Aji Margetri, Salma, Mahmud, Muhammad Iqbal selaku teman yang sudah

- membantu dalam proses penelitian penulis
10. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani khususnya Angkatan 2018 kelas B yang telah memberi inspirasi dalam motivasi penulisan dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir

Penulis merasa bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna, baik materi maupun penyajiannya. Oleh karena itu kritik dan saran yang sangat kami harapkan demi kesempurnaan penulis karya ilmiah yang akan datang.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis padakhususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 12 Agustus 2022

Toby Argananta Safitra

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	5
1. Batasan Masalah	5
2. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Peneletian	6
E. Definisi Operasional.....	6
BAB II	8
TINJAUAN TEORITIS	8
A. Hakikat Atletik.....	8
1. Sejarah Atletik.....	8
2. Pengertian Atletik	9
3. Pengelompokkan Atletik	10
B. Hakikat Lari.....	14
1. Pengertian Lari.....	14
2. Lari Jarak Pendek/ <i>Sprint</i> 60m.....	17
3. <i>Starting Position</i>	18
4. <i>Starting Action</i>	21
5. <i>Sprint Action</i>	22

6. <i>Finishing Action</i>	24
C. Hakikat Latihan	25
1. Pengertian Latihan	25
2. Ciri-ciri Latihan	27
3. Tujuan Dan Sasaran Latihan	27
4. Prinsip Latihan	28
5. Komponen Latihan	32
D. Hakikat Latihan <i>Running ABC</i>	33
1. Pengertian Latihan <i>Running ABC</i>	33
2. Gerakan-gerakan Kordinasi <i>Running ABC</i>	34
E. Gerak	39
F. Penelitian Yang Relevan	43
G. Kerangka Berfikir	46
H. Anggapan Dasar	47
I. Hipotesis Penelitian	48
BAB III	50
PROSEDUR PENELITIAN	50
A. Metode Penelitian	50
B. Populasi dan Sampel	50
1. Populasi	50
2. Sampel	51
C. Waktu dan Tempat Penelitian	51
D. Desain dan Langkah-langkah Penelitian	51
E. Rancangan Perlakuan	53
F. Instrumen Penelitian	53
G. Prosedur Analisis Data	54
BAB IV	57
HASIL PENGOLAHAN DAN ANALIS DATA	57
A. Deskripsi Data	57
B. Uji Prasyarat Analisis	59
C. Uji Hipotesis	60
D. Diskusi Penemuan	61

BAB V	63
SIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Simpulan	63
B. Saran-saran	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64
Daftar Lampiran.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik Gerak Dasar Lari.....	15
Gambar 2. 2 Urutan Pelaksanaan <i>Start Jongkok</i>	22
Gambar 2. 3 Posisi Tubuh Pada Lari Jarak Pendek (100 meter)	24
Gambar 2. 4 Teknik-Teknik <i>Finish</i> Lari Jarak Pendek.....	25
Gambar 2. 5 Gerakan <i>Ankling</i>	34
Gambar 2. 6 Gerakan <i>Foreleg Extention Marching</i>	35
Gambar 2. 7 Gerakan <i>High Knee Running</i>	35
Gambar 2. 8 Gerakan <i>High Knee Bounce Skips</i>	36
Gambar 2. 9 Gerakan <i>Kicking</i>	36
Gambar 2. 10 Gerakan <i>But Kickers</i>	37
Gambar 2. 11 Gerakan <i>Cross Over Steps</i>	38
Gambar 2. 12 Gerakan <i>Hopping</i>	38
Gambar 2. 13 Gerakan <i>Bounding</i>	39
Gambar 2. 14 Kerangka Berfikir	47
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	52
Gambar 3. 2 Langkah-Langkah Penlitan	52
Gambar 4. 1 Grafik pretest, posttest, dan peningkatan	58

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Deskripsi Data Hasil Test	58
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas Dengan Menggunakan Uji Liliefors	59
Tabel 4. 3 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	60
Tabel 4. 4 Uji Hipotesis	61