

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN LARI *ESTAFET* 4 X 100 METER
PADA OLAHRAGA ATLETIK UNTUK USIA REMAJA**

SKRIPSI

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



Oleh :

Yudha Muhammad Toupan

41182191170086

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

2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

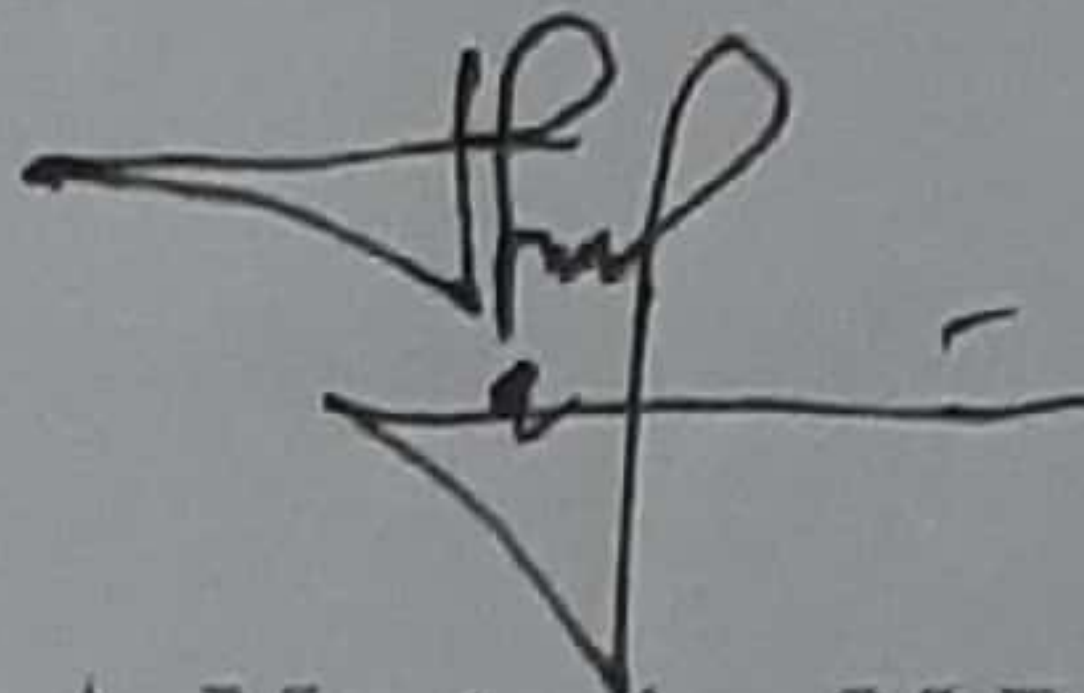
PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN LARI *ESTAFET* 4 X 100 METER
PADA OLAHRAGA ATLETIK UNTUK USIA REMAJA

Oleh:

Yudha Muhammad Toupan

41182191170086

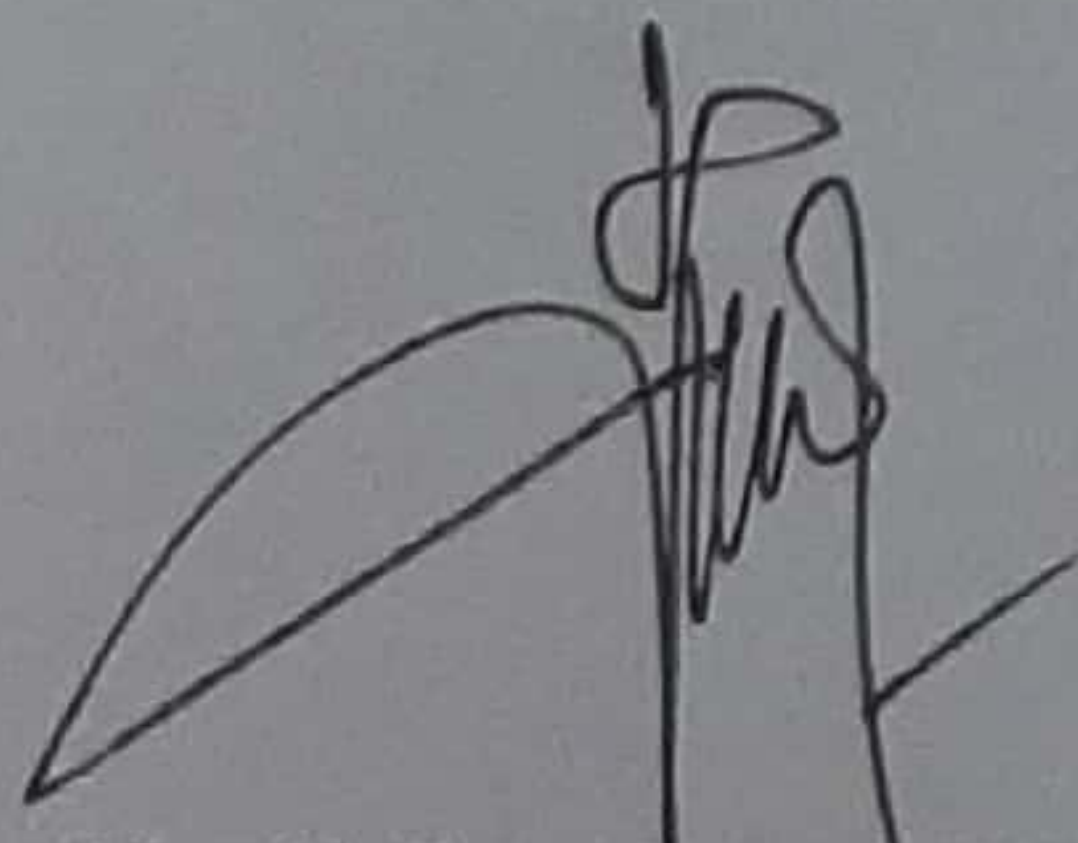
Pembimbing



Enjang A. Mustaqim, M.Pd.

Mengetahui

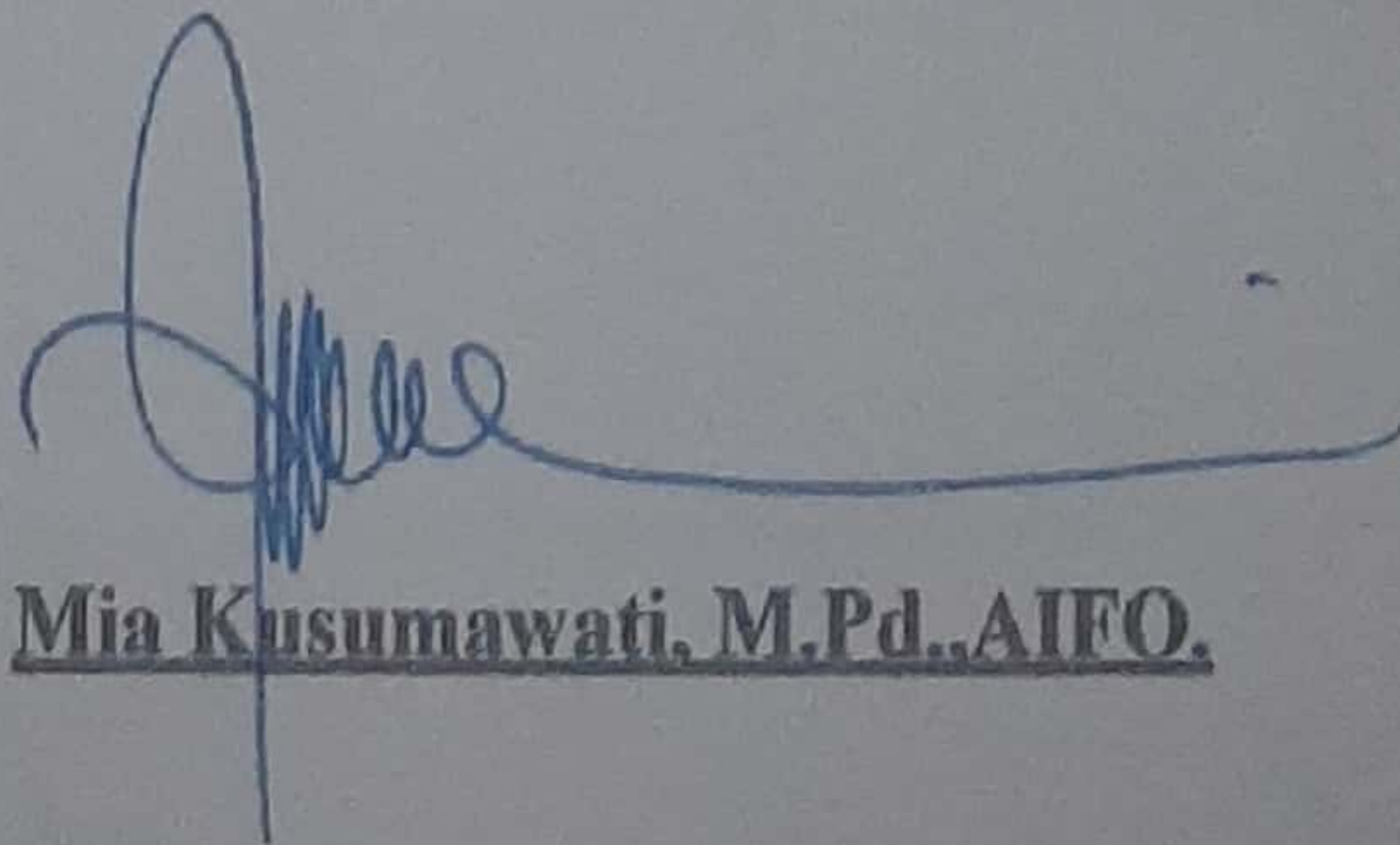
Dekan FKIP Unisma "45" Bekasi



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

Disahkan Oleh

Ketua Program Studi PJKR



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN LARI *ESTAFET* 4 X 100 METER
PADA OLAHRAGA ATLETIK UNTUK USIA REMAJA

Dipersiapkan Dan Ditulis Oleh:

Yudha Muhammad Toupan

41182191170086

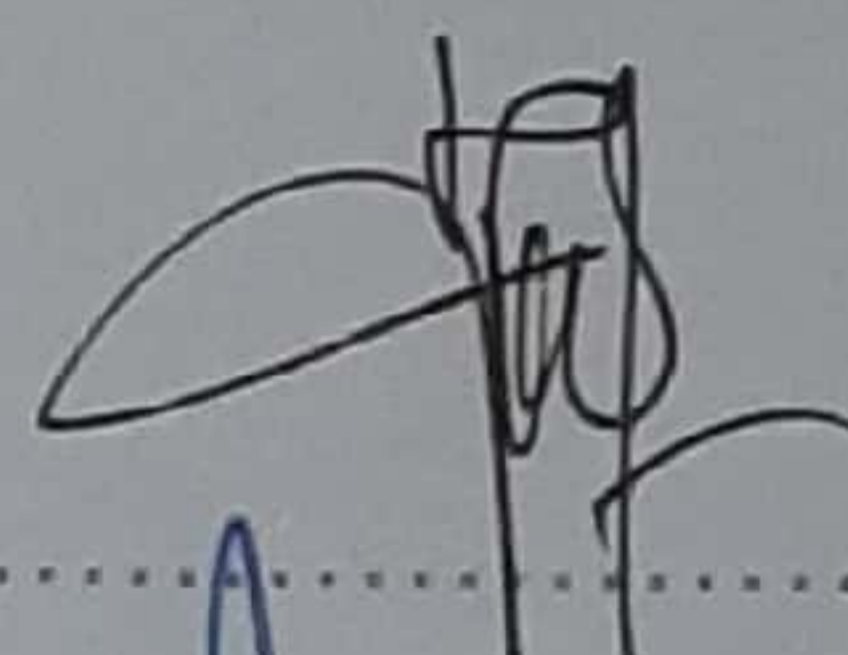
Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 14 Juli 2022

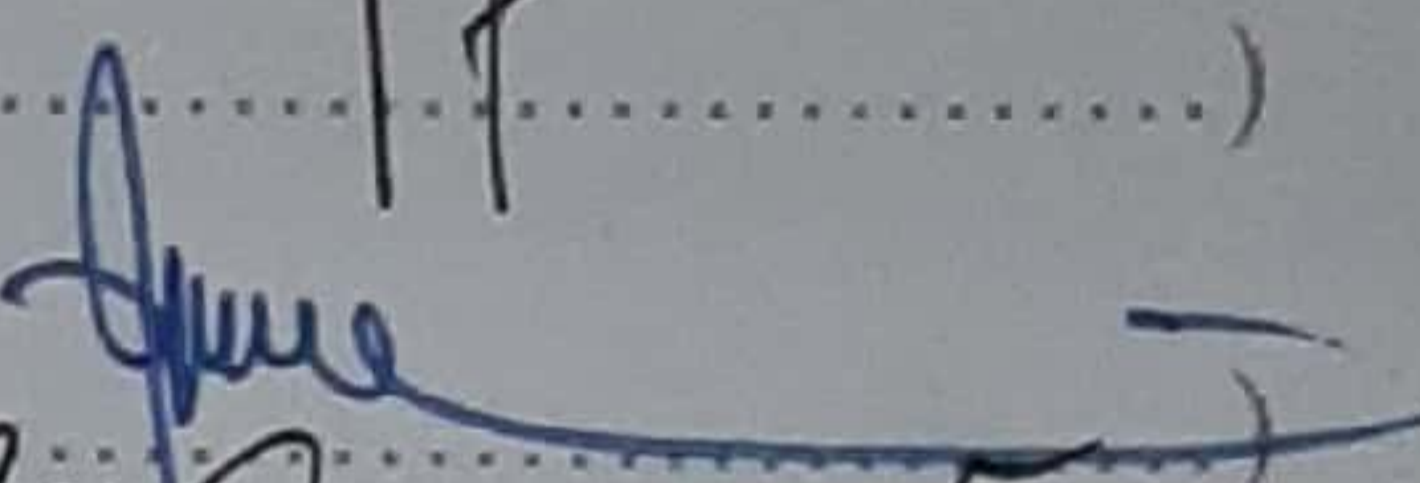
Dan Dinyatakan Memenuhi Syarat

Susunan Dewan Penguji

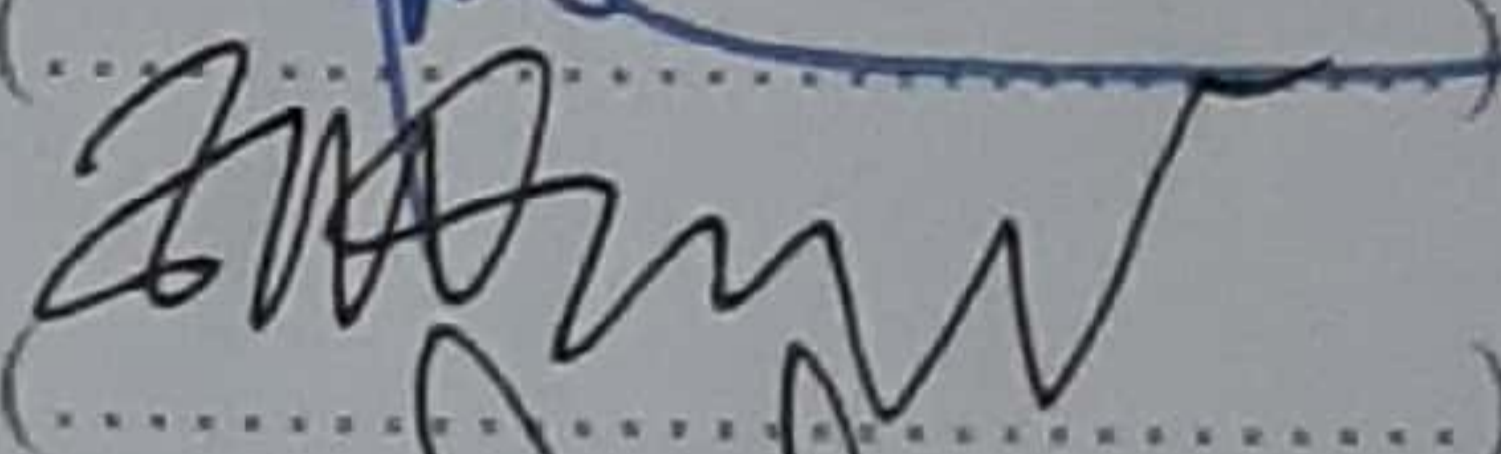
1. Ketua : Yudi Budianti S.Pd., M.Pd.

()

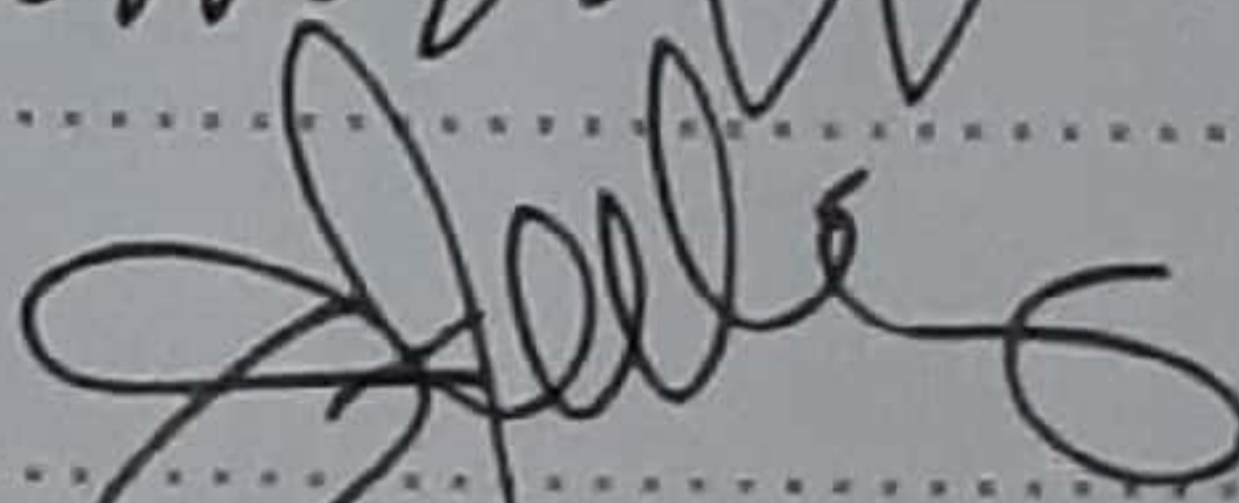
2. Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

()

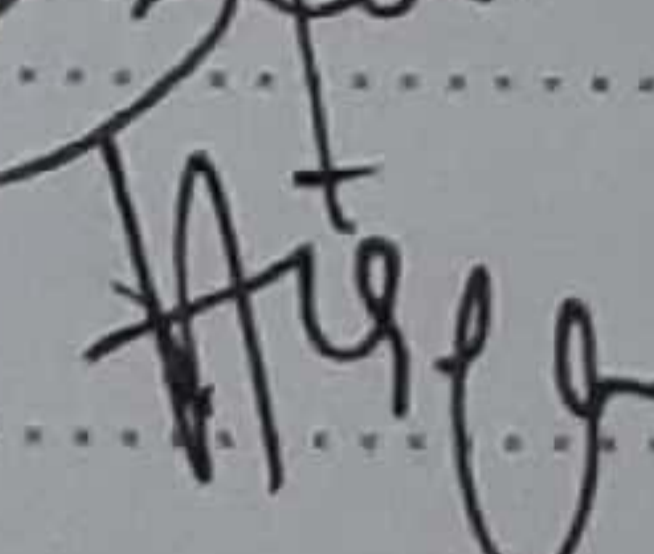
3. Penguji I : Bujang, Drs., M.Si.

()

4. Penguji II : Tatang Iskandar, M.Pd.

( 20/7/2022)

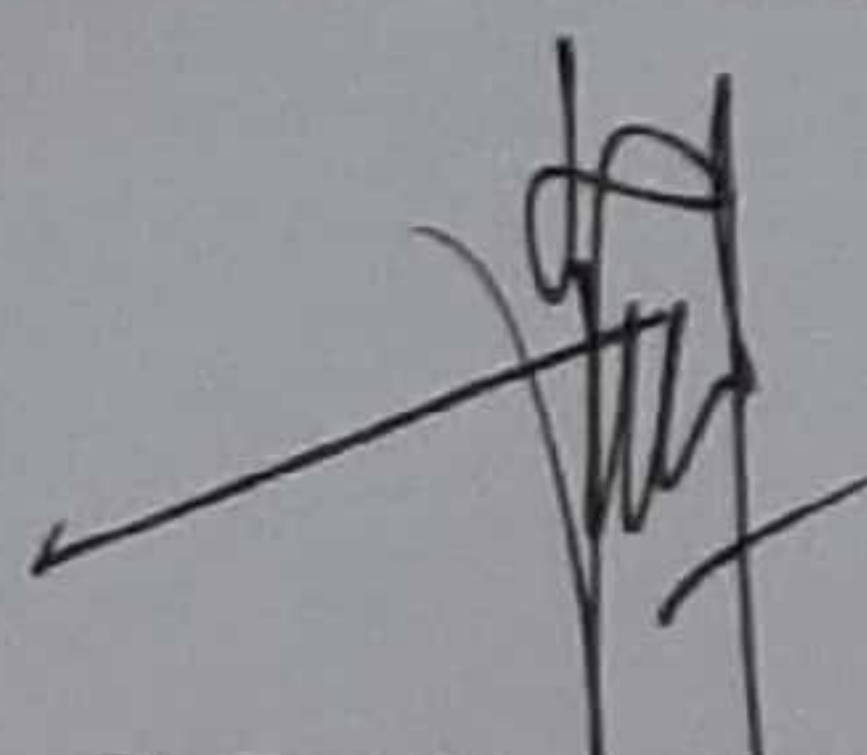
5. Penguji III : Aisya Kemala, M.Pd.

( 18/7/2022)

Bekasi, 14 Juli 2022

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd.

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Yudha Muhammad Toupan

NPM : 41182191170086

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan Lari *Estafet* 4 x 100
Meter Pada Olahraga Atletik Untuk Usia Remaja

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil 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 karya ilmiah yang telah lazim.

Jakarta, 14 Juli 2022

Yang Membuat Pernyataan



Yudha Muhammad Toupan

NPM : 41182191170086

ABSTRAK

Yudha Muhammad Toupan, 41182191170086. “Pengembangan Model Latihan Lari *Estafet* 4 x 100 Meter Pada Olahraga Atletik Untuk Usia Remaja”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Islam “45” Bekasi.

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 permasalahan 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 *estafet*, adanya keraguan antara penerima dengan pemberi tongkat yang mengakibatkan sering kali tongkat terjatuh. Pada saat pemberian tongkat, penerima hanya diam menunggu pemberi memberikan tongkat tanpa melakukan perpindahan, hal ini yang menyebabkan para atlet ketinggalan dalam perlombaan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan lari *estafet* 4 x 100 meter dalam permainan lari *estafet* 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.

Kata kunci: *model latihan lari estafet, 4 x 100 meter pada olahraga atletik, untuk usia remaja*

ABSTRACT

Yudha Muhammad Toupan, 41182191170086. “Development of a 4 x 100 Meter Relay Training Model in Athletics for Teenagers”. Thesis. Department of Physical Education, Health and Recreation. Islamic University “45” Bekasi.

Running athletics is an activity or body activity of an athlete or runner which 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 perform relay training, there are doubts between the recipient and the giver of the baton, which often results in the stick falling. At the time of giving the baton, the recipient just stood still waiting for the giver to give the stick without moving, this caused the athletes to fall behind in the race.

This study aims to develop a 4 x 100 meter relay training model in the relay running game so that it 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.

Keywords: relay training model, 4 x 100 meters in athletics, for teenagers

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang sudah melimpahkan Rahmat, Taufik, dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengembangan Model Latihan Lari *Estafet* 4 x 100 Meter Pada Olahraga Atletik Untuk Usia Remaja”.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan baik isi maupun susunannya. Semoga skripsi yang saya susun dapat bermanfaat tidak hanya bagi penulis juga bagi para pembaca. Dalam kesempatan ini pula, penulis mengucapkan rasa terima kasih yang tulus kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Bapak Enjang A. Mustaqim, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya membimbing saya selama mengerjakan skripsi ini dan senantiasa selalu memberikan dukungan kepada saya.
5. Ibu Elly Diana Mamesah, M.Pd. selaku ahli ilmu atletik yang berkenan menjadi ahli atletik dalam validasi penilaian.
6. Ibu Aisyah Kemala, M.Pd. selaku ahli ilmu kepelatihan yang berkenan menjadi ahli kepelatihan dalam validasi penilaian.

7. Ibu Andini Dwi Intani, M.Or. selaku ahli analisis gerak motorik yang berkenan menjadi ahli gerak motorik dalam validasi penilaian.
8. Kakak Tersayang. Yusuf Dio yang selalu membantu dan mendukung menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Para rekan sejawat di Universitas Islam 45 Bekasi yang selalu mendukung penulis dalam menyusun skripsi ini dari awal hingga akhir, dan tentunya semua pihak yang telah membantu dalam menyusun skripsi ini, dengan tidak mengurangi rasa hormat penulis tidak dapat sebut satu persatu. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna untuk perkembangan ilmu pengetahuan, pendidikan dan olahraga.

Jakarta, 14 Juli 2022

Penulis,

Yudha Muhammad Toupan
41182191170086

DAFTAR ISI

Contents

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah.....	8
1. Batasan Masalah.....	8
2. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian dan Kegunaan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoritis.....	9
2. Manfaat Praktis	9
BAB II	12
TINJAUAN TEORITIS	12
A. Hakikat Latihan.....	12
B. Hakikat Atletik.....	18
1. Pengertian Atletik.....	18
2. Sejarah Atletik.....	20

C. Hakikat Lari Sambung (<i>Estafet</i>).....	23
D. Karakteristik Usia Remaja.....	34
E. Kerangka Berpikir.....	35
F. Penelitian Yang Relevan	36
G. Draft Model.....	39
BAB III.....	39
PROSEDUR PENELITIAN.....	39
A. Metode Penelitian.....	39
B. Waktu dan Tempat Penelitian	40
1. Waktu Penelitian	40
2. Tempat Penelitian.....	40
C. Desain Penelitian.....	40
D. Definisi Operasional Penelitian.....	41
1. Pengembangan	42
2. Model.....	42
3. Latihan	42
4. Lari <i>Estafet</i> 4 x 100 Meter.....	42
5. Penelitian Pengembangan (<i>Research and Development</i>).....	43
E. Prosedur Pengembangan	43
F. Instrumen Penelitian.....	46
G. Teknik Analisis Data.....	59
BAB IV	61
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
A. Produk Pengembangan	61
1. Analisis Kebutuhan	61
2. Deskripsi <i>Draft</i> Produk Awal	63
3. Validasi Ahli	88
4. Revisi <i>Draft</i> Produk Awal	93
5. Kajian Produk Akhir	102
6. Hasil Penilai Rata-Rata Uji Validasi.....	119
B. Pembahasan.....	120

1. Penyempurnaan Produk.....	120
2. Pembahasan Produk	121
3. Keterbatasan Produk	122
4. Faktor Pendukung dan Keterbatasan Penelitian.....	122
BAB V	124
KESIMPULAN DAN SARAN	124
A. Kesimpulan	124
B. Implikasi Hasil Penelitian	124
C. Saran.....	125
DAFTAR PUSTAKA	0

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Penelitian R&D Lari <i>Estafet</i> Pada Olahraga Atletik.....	47
Tabel 3.2 Kategori Persentase Kelayakan Dalam Skala Persentase.....	60
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan.....	62
Tabel 4.2 Data Hasil Penilaian Ahli Atletik.....	89
Tabel 4.3 Data Hasil Penilaian Ahli Ilmu Kepeleatihan.....	90
Tabel 4.4 Data Hasil Penilaian Ahli Gerak Motorik.....	91
Tabel 4.5 Saran dan Masukan Variasi Lari <i>Estafet</i> Pada Olahraga Atletik.....	93
Tabel 4.6 Perbedaan antara <i>draft</i> produk awal dengan revisi <i>draft</i> produk awal	94
Tabel 4.7 Kategori Kelayakan Skala Persentase.....	120

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Aba-aba bersedia	29
Gambar 2.2 Aba-aba siap	29
Gambar 2.3 Gerakan Aba-aba Yak	30
Gambar 2.4 Cara Teknik Pergantian Tongkat Non Visual	31
Gambar 2.5 Cara Teknik Pergantian Tongkat Visual	31
Gambar 2.6 Memberikan tongkat dari bawah atau downsweep	32
Gambar 2.7 Memberikan tongkat dari atas atau upsweep	33
Gambar 2.8 Teknik memasuki garis finish	33
Gambar 3.1 Langkah-langkah Penggunaan Metode R&D	41
Gambar 3.2 Prosedur Penelitian dan Pengembangan	43
Gambar 4.1 <i>In & Out</i> Kombinasi Lari <i>Estafet</i> 4 x 25 Meter.....	65
Gambar 4.2 <i>Two Feet Lateral Run</i> Kombinasi <i>Sprint</i> 30 Meter.....	68
Gambar 4.3 <i>Shuttle Run</i> Kombinasi <i>Sprint</i> 50 Meter	70
Gambar 4.4 Permainan SOS Kombinasi Lari <i>Estafet</i>	73
Gambar 4.5 <i>Quick Shuffel</i> Kombinasi Lari <i>Zig-Zag</i>	75
Gambar 4.6 Lari Membentuk HA	78
Gambar 4.7 Lari Membentuk MW.....	80
Gambar 4.8 <i>Scissor Hops</i> Kombinasi Lari Gawang.....	82
Gambar 4.9 <i>High Knee</i> Kombinasi <i>Shuttle Run</i> Angka 8.....	85
Gambar 4.10 <i>Icky Shuffel</i> Kombinasi <i>Sprint</i> 75 Meter.....	87
Gambar 4.11 <i>In & Out</i> Kombinasi Lari <i>Estafet</i> 4 x 25 Meter.....	104
Gambar 4.12 <i>Two Feet Lateral Run</i> Kombinasi <i>Sprint</i> 30 Meter.....	105

Gambar 4.13 <i>Shuttle Run</i> Kombinasi <i>Sprint</i> 50 Meter	107
Gambar 4.14 Permainan SOS Kombinasi Lari <i>Estafet</i>	109
Gambar 4.15 <i>Quick Shuffel</i> Kombinasi Lari <i>Zig-Zag</i>	110
Gambar 4.16 Lari Membentuk HA	112
Gambar 4.17 Lari Membentuk MW	113
Gambar 4.18 <i>Scissor Hops</i> Kombinasi Lari Gawang	115
Gambar 4.19 <i>High Knee</i> Kombinasi <i>Shuttle Run</i> Angka 8	117
Gambar 4.20 <i>Icky Shuffel</i> Kombinasi <i>Sprint</i> 75 Meter	118

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN LARI *ESTAFET* 4 X 100 METER PADA OLAHRAGA ATLETIK UNTUK USIA REMAJA

16
SKRIPSI

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



일치 개요

42%

1	Konsorsium Perguruan... 학생 보고서	7%
2	Universitas Bina Darma... 학생 보고서	3%
3	eprints.uny.ac.id 인터넷 소스	2%
4	123dok.com 인터넷 소스	2%
5	garuda.ristekbrin.go.id 인터넷 소스	2%
6	docplayer.info 인터넷 소스	2%
7	www.scribd.com 인터넷 소스	1%